ن: هانی ال

کەسایەتی داهێنەر

چۆن لەبیرکردنەوەتدا دەبیت بەداهێنەر

و: عەبدولحەکیم ئەحمەد زراری

چاپی یەکەم
٢٠٠٩

كەسایەتی داهێنەر

چۆن لە بیرکردنەوەتدا دەبیت بە داهێنەر

نووسینی: هانی السلیمان

وەرگێڕانی: عەبدولحەکیم ئەحمەد زراری

چاپی یەکەم

٢٠٠٩

هەولێر

کەسایەتی داهێنەر

داهێنان ڕێگای تۆیە بۆ سەرکردایەتی کردنی داهاتوو

پێشەکی/

داهێنان (ئەفراندن): بریتی یە لە دەستپێکی، یان دروست کردنی یان هەڵێنجانی ئەو شتەی کە پێشتر نموونەی وەك ئەمە نەبووە، سەبارەت بە کەسێك بڵێین شتێکی داهێنا، جا بە قسە بێت یان بەکردەوە، کەواتە داهێنانەکەی وەکو هی پێشوو نییە، بەهەمان ماناوە وەسفی خوای گەورە دەکرێت کەوا: "بدیع السموات والارض" واتە: خوای گەورە داهێنەری ئاسمانەکان‌و زەوییە بەو مانایەی خوای گەورە لە نەبوونەوە ئاسمانەکان‌و زەوی‌و هێنایە بوون.

لەبەر ئەوەی پێشبینی ئەوە ناکرێت کە لە توانای مرۆڤ دابێت، داهێنان لە نەبوونەوە بکات، بۆیە زۆربەی بیرمەندان ڕێککەوتوونە لەسەر ئەوەی داهێنان بریتییە لە بەرهەمهێنانی شتێك لەڕووی داڕشتنەوە نوێ بێت، هەرچەندە ئەگەر ڕەگەزەکانی پێشتر هەبووبێ، وەکو داهێنانی کارێك لە کارەکانی زانستی‌و هونەری‌و وێژەیی لەزانستیدا دەروونناسی، کە بریتییە لە توانای هێنانە کایەی چارەسەری نوێ بۆ ئەو کێشانەی هەن، بەشێوەیەك لە لایەن کۆمەڵگاوە جێی ڕەزامەندی بێت. لێرەدا پێناسەیەکی گشتگیری (دکتۆر علی

الحمادی) هەیە، کە بەم شێوەیە پێناسەی داهێنان دەکات:
"بریتی یە لە ئاوێتە بوون بە ئەندێشەی زانستی پەرە پێدانی بە مەبەستی پەرەسەندنی بیری کۆن، یان بۆ دۆزینەوەی بیری نوێ، هەرچەندە ئەگەر بیرەکە بچووکیش بێت، ئەوەی کە لێیەوە بەرهەم دێت، بەرهەمێکی جیاوازو نائاسایی دەبێت، کە دەتوانرێت جێ بەجێ بکرێو بەکار بهێنرێت"، بە بۆچوونی خۆم ئەمەیان پێناسەیەکی گشتگیرو تێرو تەسەلە بۆ داهێنان.

کەواتە داهێنان بریتییە لە بەرهەمهێنانی بیری نوێ کە باو نییە، بەمەرجێك بیرەکان بەسوود بن، چونکە داهێنان ئەگەر ببێتە هۆی کاولکاریو دەربەدەری ئەوا لەو کاتەدا پێ ی ناوترێت داهێنان بەڵکو ئەوە تێکدانە. ئەگەر بڵێین فەرمانبەرێك رێگایەکی نوێی هێنایە کایەوە، بۆ کەمکردنەوەی ئەرکەکان، یان بۆ باشتر کردنی بەرهەم هێنان، یان بۆ درووستکردنی بەرهەمی تازە، یان کەسێك چارەسەرێکی بۆ هەندێك کێشە کە رووبەرووی دەبێتەوە دەدۆزێتەوە، ئەو چارەسەرو بیرانە بەداهێنان دادەنرێت.

لەم کتێبەدا هەوڵدەدەم تیشك بخەمە سەر هەندێك لەو بیرانەی کە بە هۆیانەوە دەتوانرێت بگەین بە دۆخێك لە دۆخەکانی داهێنان، بەتایبەتی لەبواری پەیوەندیە مرۆییو کارگێرییەکان.

کێ داهێنەرە؟

هەندێك کەس وا گومان دەبەن کە مرۆڤی داهێنەر هەر کە لەدایك دەبێ داهێنەرە، ئەوە تێگەشتنێکی ناڕاستە، بەکورتی دەڵێم هەموو کەسێك دەتوانێ داهێنان بکات مەگەر خۆی رەتی بکاتەوە!

واتە داهێنان کورت هەڵنایێ، لەسەر تاقمێكو بێ بەش بوونی ئەوانی تر بەڵکو هەر هەموو دەتوانن داهێنەربن ئەگەر ئارەزووی ئەوەیان هەبێت.

<u>بۆ نموونە:</u>

یەکێك لە پیاوانی کار، لە ڕیزێکی دووردرێژ لە یەکێ لە فرۆکەخانەکان وەستابوو، ئەم پیاوە بینی زەرفەکانی پسوولەی گەشت سپی بەتاڵە، بیری لە چاپ کردنی بە خۆڕایی ڕاگەیاندنەکانی ئەو زەرفانەو دابەش کردنیانی کردەوە بە بەسەر کۆمپانیاکانی فرۆکەوانی، کۆمپانیاکانی فرۆکەوانی ڕازی بوون لەسەر ئەو پیشاندانە، بەتایبەتی کە بە خۆڕایی بوو، ئەوەبوو یەکێك لە چاپەمەنیەکان هاوکاری ئەم پیاوەی کردو پڕۆژەکە تەواوبوو، ئەنجامەکەی سەرسوڕهێنەر بوو بە جۆرێك قازانجەکەی بە ملیۆنەها دۆلاربوو.

کەواتە بیرۆکەی داهێنان ئەگەر چی بچووکیش بوو، بەڵام

نوێ بوو، پێشتر بیری لێ نەکرابووەوە. بۆیە ئەم پیاوە توانی کڕیارێکی زۆر لە کۆمپانیا گەورەکانی ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا پەیدا بکات، بەم شێوەیە دەبینین کە داهێنان بریتیە لە دۆزینەوەی چارەسەری کێشەکان، یان سوود وەرگرتن لە شتێکی هەبوو بۆ دۆزینەوەی شتێکی نەبوو، بۆ چاککردنی پەیوەندیەکان یان مامەڵە کردن لەگەڵ کەسانی تر.

سیماکانی کەسایەتی داهێنەر

داهێنان رەفتاری چاکی مرۆیی یە لە ناوەوەی هەموو تاکێك شاردراوەتەوە ، ئەم داهێنانەش لە حاڵەتی هاندانی توانای عەقڵیو وروژاندنی هەستەکان بە جۆرەها شێواز سەردەردێنێو زەق دەبێتەوە.

بۆیە کەسانێکی جیاواز هەن خاوەن بەهرەی ئامادەی بەردەوامو زیندوویی عەقڵی پەنهانن، لەتوانایان دا هەیە گونجاترینو باشترین چارەسەریان دەست بکەوێت لەناو کۆمەڵێك چارەسەری تری پێشنیار کراو، یان هەڵێنجانی کۆمەڵێك تێروانینو پەرەسەندنی داهێنراو بۆ پرسێك کە گوایە مۆری ئەستەم بوونی لێدراوە.

بۆیە داهێنان بەهرەیەکی شاراوەیە لەهەموو مرۆڤێکدا

وەکو هەر بەهرەیەکی تری نادیار، پێویستی بە وروژاندنو رەونەق کردنو پیادەکردنێکی جۆری بەردەوام هەیە، تاکو ئەو بەهرەیە ئامادەبێ لەلای هەموو کەسێکی لێزانو ببێتە هۆی بەرهەمهێنانی نوێ.

هەندێك کەس هەن تواناو لێهاتوویی یە داهێنانەکانیان لە میانەی هەلۆیستی لەناکاو و بارودۆخی شلەژاوە دەردەکەوێت. ئەو کەسانە پێویستە زیاتر روویان لە خودی خۆیان بێتو چاودێری تواناکانیان بکەنو جۆری رەفتارو سیفەتەکانیان بەوشێوەی کە گونجاوە بگۆڕن، لە وانیش:

١- هەستیاریی:

واتە هەبوونی توانا بۆ تێگەیشتن لەکێشەکانو هەلۆیستی دیاریکراو، لەمەڕ سەرجەم ڕەهەندەکانو هۆکارە کاریگەرەکانی، گفتوگۆکردن لەسەریان بەسینگێکی فراوانو مامەڵە کردن لە گەڵیاندا بە شێوەیەکی پۆزەتیڤو ژیرانە، قەیرانە سەختو دژوارەکان وا لە کەسانی داهێنەر ناکات تووشی بێ ئومێدی بنو یان هەست بە دۆڕاندن بکەن، لە زۆربەی کاتەکاندا بە پێچەوانەی زۆرێك لەو کەسانەی کە سەختی قەیرانەکان وایان لێ دەکات تووشی پاشەکشەو شکستو هەرەس هێنان بن، یان ئەو هەستە توندەی بێ ئومێد بوون، وایان لێ دەکات یەکەمجار لەناخەوەیان بروخێنو

پاشان لە بەرامبەر نەیارو بەر بەرەکانیکەر.

٢- زمان پاراوی:

بریتییە لە توانای بەرهـەمهێنانی زۆر لـە بـیرو وێنـاکردن‌و تێڕوانینـە داهێنانیـەکان، لـە ماوەیـەکی زۆرکـەم‌و دیـاریکراوو زمان پاراویش چەند بەشێکە وەکو:

-زمان پاراوی لە وشە:

واتە خێرایی لە بەرهەمهێنانی وشـەو رسـتە بـۆ گوزارشـت کردن بە مەرجی دیاریکراو لە دامەزراندنی یان پێکهێنانی.

- زمان پاراوی لە فیکر:

واتە خێرایی لـە دەسـتکەوتنی ژمارەیـەکی زۆر لـە فیکـرو بیرو بۆچوون لەهەر کێشەیەك.

-زمان پاراوی لە گوزارشت کردن:

بریتییە لە توانای گوزارشـت کـردن لـە فیکـرو ئاسـانی لـە دارشتنی وشەکان، یان شێوازی گوزارشـت کـردن لـەو فیکرانـە بەرێگایەك کە پەیوەست بێت بەوانی ترو گونجاوبێت لەگەلیدا.

٣ نەرمی:

بریتی یە لە توانای عەقڵ لەسەر گونجاندن لەگەڵ گۆڕانکاریو هەڵوێستە نوێیەکاندا، گواستنەوە لە گۆشەیەکی بەستوو بۆ گۆشەی کراوە کاتی بەرەنگاربوونەوە ئەگەر پێویست بێت.

٤- ڕەسەنایەتی:

بریتییە لە پێشکەشکردنی چارەسەری گونجاو بۆ ئەو ئامانجو فەرمانەی کە لە پێناویدا کاردەکەیت.

٥- بەرچاو ڕوونی:

بریتیە لەهەبوونی تێڕامانێکی تیژو توانای بڕینی داهاتوو بۆ خوێندەوەی ئەنجامەکان بەر لەهاتنیو پێشکەشکردنی جێگرەوە پێویستەکان بۆ هەموو ئەگەرە چاوەڕوانکراوەکان.

بنچینەکانی سیستەمی داهێنان

داهێنــان هــەروەکو پێناســەمان کــرد، بــریتی یــە لــە دەستپێکی شتێك، وەکو هی پێش خۆی نەبێت، بریتییە لە رەفتــارێکی جیــاواز، لــە هــەڵێنجانی تــازەو بەتــەنها لــە چارەسەریو ئەگەرەکان، دۆخێکی لەم چەشنەش بەو کۆششە لەرادەبــەدەرو کارەمەزنــە، پێویــستی بــە میکــانیزمی زانــینو هونــەری بــەرز هەیــە، بنــچینەکانی گەشەســەندنی جیــاوازە لــەکارەکانی تــر لەهــەموو ئەوانــەی گــوێ بیــستی دەبــینو دەبینین لەکارەکانی تر لەوانیش:

پشت نەبەستن بە چارەسەری ئامادەکراو

تاکەکان زۆربەی جاران لەکاتی رووبەڕوو بوونــەوەی هــەر حاڵەتێکی تەنگەتاوی، یان لێکۆڵینەوە لەهەر پرسێکی تــازە، پــشت دەبەســتن بــەو تیــۆرو چارەســەریە هاوشــێوەو وەکــو یەکانەی کە لە هۆشیاندا کۆبۆتەوە، هەروەها بە گواســتنەوەی ئەو ئەزموونەی هەیانە.

یــان بــە شــێوەیەکی تــر، ڕەتــی هــەموو چارەســەریە ئامادەکراوو باوەکان دەکەنەوەو ڕەفتارێکی نوێ دەنوێنن کە کۆك بێت لەگەڵ ئامــانجی ویــستراو، ئــەوەی وەڵامــی بــاوی بۆ

ئاگاداركردنـــەوە باوەكـــان هـــەبێت ناتوانێـــت وەڵامێكـــى ڕاستەقینەى هەبێت.

لەسەر خۆیی لە یەكلایی كردنەوەی هەڵوێستدا.

بێگومــان خێرایــیو پەلــەكردن لــە زۆربــەی كێـشەكاندا پێویستە، بەڵام لەسەر حیسابی باشیو جۆریەكەی وەهەروەها شـارەزایی تـەواو بەسـەر لایەنـەكانی بابەتەكە، جا هەنـدێك كەس بە بیانووی كەمی كاتو خێرایی كـردن لـە تـەواو كردنـی ئەركـەكانو دەبنــە هـۆی ئـەوەی بەرنامەكــە لــە ســنوورێكی دیاریكراو بوەستێنن‌و بەو ئەنجامە بچووكو بوێرانە ڕازی بن كە بەدەست كەوتوون، لەكاتێكدا ئەو هەڵوێستە فشارێكی گـەورە بۆ سەر عەقڵ دەخوازێت بۆ دەركردنی هەموو ئەو داهێنانانەی كە لەلایەتی لەگەڵ ڕەچاو كردنی ڕەگەزی كات، بێ گومان بۆ حاڵـەتی تەنگـەتاوی بڕیـارو دۆزینـەوەی بـەرزترین تێڕامـانو ڕوونی چارەسەریەكانی پێوست دەبێت.

ڕواندنی بڕوابوون بەخۆ

مرۆڤ لەژیانیدا، هەندێ جار كاری ڕاست دەكات، هەنـدێ جاریشنووشی هەڵە دەبێت (گرنگ ئەوەیە ئەزموونەكان ببێتـە مایەی تێهەڵچوونەوە)، كەسی ژیر ئەو كەسەیە پەند وەربگرێ

لە هەڵخلیسکانو هەڵەکانیو خێرا هەستێتەوە، بۆ پێشکەش کردنی بەرهەمی زیاتر بۆ گەیشتن بە ئامانجی ویستراو.

بێ ئەوەی بەربەستێك هەبێ لە ڕاگرتنی پرۆسەکانی گەشەی بیرکردنەوەی داهێنانی، لە نووسەری بەریتانی شکسبیر هاتووە نەگەیشتووەتە لووتکەی شکۆییو ناوبانگ دەرکردن، مەگەر دوای ئەو نسکۆ نائاساییەی کە گەشتی ئەدەبی پێداتێپەڕیووە، لەو کاتەی هەزار جار ڕەتی بەرهەمە ئەدەبیەکانی کرابۆوە، لەلایەن ڕۆژنامەکانی بەریتانی یەوە، بەڵام بەرنەدانی ئەم ڕێگایەو بەردەوام بوون لەسەری توانی لەڕێی عەقلەوە چەندەها کاری داهێنانی چاك پێشکەش بکات، بەجۆرێك تا ئەمڕۆش ناوی هەر بە نەمری بمێنێتەوە.

سەرنەکەوتن لەلایەنێکی دیاریکراو، مانای ئەوە نیە ڕێگای لایەنەکانی تر نەمێنێت، مرۆڤ بۆ ئەوە دروست نەکراوە تەنها داهێنان لە لایەنێك بکاتو لایەنەکانی تریش هیچ، بەڵکو پێویستە کردەو کۆششەکانی زیاتر بکاو بڕواو متمانەی لە خۆیدا برووێنێ سەرەڕای نسکۆکانی ژیانی لە پێناو گەیشتن بە دۆخێك کە عەقڵی بکرێتەوەو ئاستی بیرکردنەوەی پێشبکەوێت.

بەرزکردنەوەی ئاستی ڕۆشنبیری و زانستی

عەقل پێویستی بە پاڵپشتی ڕۆشنبیری و زانستی بەرز هەیە، بە بێ پچڕان، تا بتوانێ ڕێگای نوێ بگرێتە بەرو پەنجەرە داخراوەکان بکاتەوە، چونکە چەق بەستن بە هۆی زانیاری کۆن و بەردەوام نەبوون لەگەڵ زانست و زانیاری نوێ، دەبێتە هۆی تەسك بوونەوەی کارەکانی جووڵەی عەقڵ و گواستنەوەی هەوڵەکانی هەنگاونان بەرەو ئاسۆییەکی گەش و فراوان، هەروەك خوای گەورە بە پێغەمبەرەکەی دەفەرموویێت: "وقل رب زدني علما" واتە: ئەی محمد بڵێ پەروەردگار زانست و زانیاریم زیاد بکە، ئەوەش گەورەترین بەڵگەو ئاماژەیەکی روونە بۆ مەسەلەی بەردەوامی لەسەر داواکردنی زانست و بەردەوام بوون لەگەڵ ڕۆشنبیرییەکانی تر.

مانای ئەوەیە کە پێویستە کاتێك بۆ خۆت تەرخان بکەی، بۆ خوێندنەوەی ئەو کتێبانە کە پەیوەندیان بە پسپۆڕی پیشەیی تۆوە نییە، هەروەها هەندێك لەو پەرتووکە زانستە مرۆییانەی کە بەخوێندنەوەیان ڕۆشنبیریەکی ئەوتۆ بەدەست دێنیت، کە یارمەتی دەر دەبن بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی ڕۆشنبیری و زانستیت، ئەمەش بۆ خۆی هاندەرێکە بۆ داهێنان لەکارو ڕەفتارەکانت.

کرانەوە بە ڕووی ئەوانی تر

پێویستە داهێنان کەش‌و هەوایەکی ئازادی هەبێت، بەشێوەیەك کە ڕێز گرتنی بۆچوون‌و هەڵوێستە جیاوازەکانی تێدابێت.

قبوولّ بوونەوەو داهێنان زیاتر لە ڕەفتارمان دەدرەوشێتەوە، ئەگەر بتوانین ڕاهێنان‌و ڕازی بوون لەسەر هاوکاری‌و هەماهەنگی ئەنجام بدەین، جا ئەم جۆرە گفتوگۆیانە دەگاتە حاڵەتی باشترو بەسوود تر.

جیاوازی سونەتی ژیانە، کرانەوە بە ڕووی ئەوانی تری جیاواز حاڵەتێکی شارستانی و ڕۆشنبیرییە کە میکانیزمی داهێنان دەیسەپێنێت، چونکە بوونی ئەوانی تر تەواوکەری کارەکانە، ناسینی پێویستی بە هەوڵ‌و تەقەلایەکی زۆر هەیە بۆ بەرزکردنەوەی پێشینەکانی فیکرو خوێندنەوەیەکی مەنتیقی بۆ فکرەکەی کە داماڵراو بێت، لە هەموو کاریگەریەکان، جا ئەگەر ئێمە لە حاڵەتی گفتوگۆو یان بەرەنگاربوونەوە بین لە کەسانی تر، پێویستە شارەزاییەکی تەواوو وردمان هەبێت لەوەی بیری لێ دەکاتەوەو نەخشەی بۆ دادەنێ‌و کاری بۆ دەکات، تاوەکو بگەینە ئاستی گفتو گۆو بەرەنگاربوونەوە، بەڵام سوڕانەوە بەدەوری خودو خۆ بێ

بەش کردن لە نزیك بوونـەوەی خـەڵکی‌و پەیوەنـدی نـەکردن‌و پـەیوەست نەبوون پێیەوە دەبێتە هۆی نەبەخـشینی ئـەنجامی ڕاست‌و دروست، حوکمدان لەسەر هەر شـتێك بـەر لـە زانـینی هەڵەیەکی کوشندەیە.

پاشان مەسەلەی ڕەت کردنەوەی ئەوی تـر، یـان پـەسـەند کردنـی ئـەوی تـر، ملکەچـی بنـەما نـەگۆڕەکان‌و دیـاریکراوە زانستییە ڕوونەکان نابێت، ئەگەر بۆ هەندێك بەجێی بهێڵێ ئەوا ئەیگشتێنن بەسەر هەموو ئەوانـەی پێـچەوانەی بۆچـوونەکەن، جا ئەو کەسە نزیك بێـت یان دوور، بـرادەر بێـت یـان دوژمـن، یـەکلایی کردنـەوە بـە کرانـەوەو ڕێگـرتن لـە دەسـتێوەردانی نارەزوو بەرژەوەندیەکان دەبێت.

بەرنامەی کراوە بۆ ڕەفتار

شتێکی بەڵگە نەویستە کـە لـەڕووی زانـستییەوە، جـۆری داب‌و نەریتەکان کاریگەریەکی نێگەتیڤی گەورەی هەیە، لەسەر ئاسـتی بیرکردنـەوەی عـەقڵی، هـەروەها لەسـەر جـۆری بەرهەمهێنانی داهێنانی هەڵقوڵاو لەو بیرکردنەوەیە، نـەگۆڕان‌و بێ جووڵەیی دەبنە ڕێگر لەبەردەم تاك بۆ پەسەند کردنی شتە ناناسـاییەکان چـونکە وای دادەنێـت کـە دەرچـوونە لـەداب‌و نەریتە ناسراوەکان.

بەرنامەی کراوە پشت دەبەستێت بە رەفتاری نەناسراو، لە رێ ی بیرکردنەوەو کارکردن(لە رووی شوێنو کات) جا ئەو دونیا بینیو تێروانینانە پێشکەش بەتاك دەکات کە شارەزایی لێ نەبووەو بەو پەڕی سینگ فراوانی یەوە وەریدەگرێت.

بە سوود وەرگرتنو رێزگرتن لەکات ببە داهێنەر

زۆربەی سەرکەوتووانو داهێنەران، ئەو کەسانەن کەدەزانن چۆن کاتەکانیان رێك دەخەنو سوود لەساتی دەستبەتاڵیان وەرگرن، لە پێناو گەشەسەندنی کارەمەییەکانیان و راپەڕینی عەقڵەکانیان، بێ گومان کات رەگەزێکی گرنگە، لە دروست کردنی راپەڕینی تاكو کۆمەڵ، داهاتوو بۆ ئەو کەسانەیە کە سوود لە کات وەردەگرنو پرۆگرامی دەکەن بۆ پرۆسەکانی گۆڕانکاریو گواستنەوە لە قۆناغێك بۆ قۆناغێکی تر، جگە لەمانە تەنها کات بەفیڕۆو بەهەدەردانە، بەپێی تێڕوانینی (لستریبتل) ١٢ بنەما هەن بۆ زاڵ بوون بەسەر کات، ئەوانیش:-

١- تێبینی کردنی چۆن کاتی خۆت بەسەردەبەیت:

-شیکردنەوەی چالاکی یەکان.

-نووسینەوەی چالاکی یەکان لە تۆمارێکی رۆژانەیی دا.

-لێکۆڵینەوە لە چەند کاتی جیاوازو شارەزابوون لە چۆنیەتی قۆستنەوەی.

٢-تێبینی ئەوەی چۆن کاتەکەت لەهەموو بوارەکاندا تەرخان دەکەیت:-

-ئایا کاتەکەت لە چالاکییە بەسوودەکان بەسەر بردووە، وەك خوێندنەوەی پەرتووكو تەواوکردنی ئەو کارەی کەلەسەر ئەستۆت ماوە؟

-ئایا هەموو کاتەکەت لە چالاکییە بێ بەرهەمەکان بە فیڕۆ دەدەن؟

٣-کەم کردنەوەی کاتی پابەندەکان.

-دوورکەوتنەوە لە ئەنجامدانی هەر چالاکییەك کە لەسەرووی تواناکەت بێت.

-کورت کردنەوەی چالاکیەکان لەسەر ئامانجەکانو بەرنامەی ڕۆژانە.

٤-دیاری کردنی ئەو چالاکیانەی پێویستە زوو تەواو بکرێن لەبەرامبەر ئەوانەی دەکرێت دوابخرێن:

-پێویست ناکات هەموو کارەکان هەر ئەمڕۆ بکرێت.

-دەکرێ ئەو کارانەی کە زۆر گرنگ نین دوابخرێن.

٥-کەمکردنەوەی ئەو چالاکیانەی کە کات بەفیڕۆ دەدەن:

-زۆربەی ئەو چالاکیانەی ڕووبەڕوومان دەبێتەوە بەرهەمی دەستی خۆمانە.

-پێویستە ئەو چالاکییانە جیابکرێنەوە کە کات بە فیڕۆ دەدەن.

٦-ئاگاداری سستی بە لە هەڵس و کەوت و ئەو هەڵوێستانەی کە کاتت بە فیڕۆ دەدات:

-دوورکەوە لە سستی کردن لەو هەڵوێستانەی کە کاتت بەفیڕۆ دەدات.

-دوور کەوە لە ڕێپێدان بەو کەسانەی کەوا کاتی تایبەتەیت بەکاروباری بێ سوود بە فیڕۆ دەدەن.

٧-پێویست بوونی دیاریکردنی زانیارییەکان بە شێوەیەکی خێرا:

-سیستمی زانیاری کەسیت ئامادە بکە:

-دوورکەوتنەوە لە خۆ خەریك کردنی زۆر بەکاری نووسین لە نووسینگەکەت.

٨-دانانی نەخشەیەك بۆ زاڵ بوون بەسەر کات:

-گونجاندنی نەخشەی کارەکەت و کەسایەتیت.

-ئامادەکردنی خشتەیەکی ڕۆژانەو نۆرینی بەمەبەستی ورد بوونەوەو هەڵسەنگاندنی بەفیڕۆچوونی کات.

٩-واز هێنان لە نەریتی درێژ کردنەوەو دواخستن:

-ناسینی هۆیەکانی درێژکردنەوەو دواخستن.

-بەهێزو خۆڕاگرییەوە ڕووبەڕووی دواخستن ببەوە.

١٠-بەکارهێنانی کاتەکانی خەڵکی تر بۆ خزمەت کردنی خۆت:

-داوای یارمەتی لە کەسانی تر بکە بۆ تەواو کردنی بەشێك لە ئەرکە زۆرەکانت.

-پەنا ببە بەر بنەمای تەسککردنەوەی دەسەڵات بەشێوەیەکی راستو دروست.

١١-بەبەکارهێنانی کات ببە بەداهێنەر:

-ئەو کاتانە بپشکنە کە لەئەرکی ناکاریگەر بەسەرت بردووە.

-بیری نوێ بۆ خۆت دابنێ لەمەڕ بەکارهێنانی کاتدا.

١٢-بە لێزانی کاتەکەت بەکار بهێنە نەك بەقورسیو گرانی:

-تەکنەلۆجیای زانیاریەکان بۆ خۆت دابین بکە لەوانەی پەیوەندیان بە تۆوە هەیەو ماندوو بوونت کەم دەکاتەوە.

-فێری خوێندنەوەی خێرابە، پارێزگاری لە وادەو باشکردنی بەرهەمەکان بکە.

-کات بەکاربهێنە بە شێوەیەکی کاریگەرانە بەتایبەتیش بۆ کارە گەورەکان.

لە کۆتاییدا بێگومان ستراتیجیەت بۆ بەکارهێنانی کات دەبێتە هۆی داهێنانو خولقاندنی کەسایەتیەکی داهێنەر، ئەمەش بەمانای دابەشکردنی کاتە، بۆ گۆڕاوو نەگۆڕ، کاتی نەگۆڕ، وەکو کاتی فەرمانبەری حکومەت، بەڵام گۆڕاو بریتی یە لە سوو وەرگرتن بۆ مەبەستی تر، هەریەك لەم دوو کاتەش ملکەچی ئەم ستراتیجیەتەن.

بەهرەی داهێنان لە خۆتدا درووست بکە

ڕێگاکانی چارەسەرکردنی کێشەکان لەهێڵێکی دیاریکراو دیاری ناکرێت، هەر وەکو دەرەنجامەکانی مرۆڤ بۆ هەر پرسێك ناوەستێتە سەر شێوەیەکی تایبەت یان نەگۆڕ، جا هەرکاتێك مرۆڤ لەسەر کارەکانی عەقڵی ڕاهاتو بەرەو پلەی بەرزی چوو، ئەوا هۆشی دەگەشێتەوەو داهێنان لەلایدا دروست دەبێت، بەجۆرێك هەندێك جار پێشبینی ئەوەی نەکردووە.

بۆیە دەبێ تاك قایل نەبێت بەوەی کە عەقلی پێ گەیشتووەو بەدەستی هێناوە، بەڵکو پێویستە لەهەموو پرسەکان فشار بخاتە سەر عەقڵی بۆ بەدەسهێنانی بڕێکی زۆرتر لەو بەرهەمانەی کە پێشتر نەبوونە.

بەدووبارە بوونەوەی ئەو پرۆسەیە لەلای مرۆڤ، بەهرەی داهێنان لەهەر کاتو شوێنێك بێت دروست دەبێت.

بەرەنگاربوونەوەی بەرهەڵستیەکان

بارودۆخی سروشتیو ئاسایی پیاوی داهێنەر ناخولقێنیو عەقلی بیرکەرەوە دروست ناکات، بەڵکو بەرهەڵستیە گەورەکانو بەرەنگاربوونەوە توندوتیژەکان بەهرە پەیدا دەکاو گەشە بە داهێنان دەدا، ئاسۆیەکی فراوانی بۆ دەکاتەوە بەلام کشانەوە لە بەرەنگاربوونەوەو وەلام

نەدانەوەی بەرهەڵستیەکان، یان خۆ بەدەستەوەدان دەبێتە هۆی ڕاکردن لە واقیعو بەکەم زانینی عەقڵی مرۆڤ. بەرەتی واقیعو بەرگری فشارەکان بکاتو خۆڕاگربێت لەسەریان، چارەسەرکردنیان بە لەسەر خۆییو دانایی گرینتی زاڵ بوونە بەسەریانو دۆزینەوەی زیاتر لە دەرچەیەکە بۆ لێ دەرباز بوون، لەکاتی تاقی کردنەوە دەر دەکەوێت مرۆڤ ڕێزی لێدەگیرێت یان سووکایەتی پێ دەکرێت.

بەردەوام گفتوگۆ بکە

تاك لە کۆمەڵگای ئێمەدا ڕاهاتووە کە تەنها ڕێنماییو چارەسەری ئامادەکراو وەربگرێو گوێ ڕایەڵیان بێو بەبێ زیادو کەم جێ بەجێیان بکات، چونکە لێ پرسینەوەو سزادان ڕاهاتووە لەسەر هەر ڕەفتارێك لە فیکر ئەگەر چی باشیش بووبێ "بۆیە دەبینین زۆربەی کارو بەرهەمەکانمان دووبارەیەکی سستە لە داهێنانو دروست کردن، نهێنی ئەمەش لەوەدایە کە ئێمە گفتوگۆ لە سەر شتێك ناکەینو کەچی جێ بەجێیان دەکەین، بۆیە نازانین کەوا ئێمە سەرپشك کراوین لەوەی کە بەرپرسین لە پشکنین کردنو گفتوگۆکردنیان بەر لە جێ بەجێ کردن.

ئەگەر هەموو تاکەکان بەردەوام بوون لەسەر قایل

نەبوون بەکارێك کە لێی رازی نینە، مەگەر پاش رازی بوونی تەواو، ئەوکات دەبینی دەوڵەمەند بوونو داهێنان چۆن زاڵ دەبێت بەسەر سەرجەم بوارەکانی ژیانو لقو پۆپەکانی.

فێربوونی پرسیارکردن

ئەوەی لێرەدا بۆ ئێمە گرنگەو پێویستە خەڵکی ئەنجامی بدات، تاکو بتوانن چۆن لەگەڵ خەڵکی ترو دەروونیان بەجوانترین شێوە مامەڵە بکەن، بۆ ئێمە وا باشە لەکاتی پرسیارکردن عەقڵی خۆمان تەنها لەسەر ئەو شێوازەی پرسیاری پێ دەکەین، چڕ بکەینەوە وەکو :

١-خۆت هەڵمەقورتێنە ناو کاروباری تایبەت.

٢-ئەو پرسیارانە مەکە سیفەتی قسە لێ وەرگرتن یان تاوانبارکردن یان دەمەقاڵێ هەیە.

٣-بە شێوەی دوژمنکارانە پرسیارەکانت مەکە، بەڵکو هەوڵدە کەشو هەوایەکی دۆستانە بخولقێنی.

٤-با پرسیارەکانت نەبنە مایەی خۆنیشاندانو خۆ دەرخستن، بەڵکو پرسیارێك بکە ببێتە هۆی ئەوەی بەرامبەرەکەت شانازی بەزانیاریەکانی بکات.

٥-پرسیار لە بۆچوونەکانی خەڵکی بکە، ئەوا متمانەیان بەخۆیان زیاد دەکات.

٦-داوایان لێ بکە خزمەتێکی بچووکت پێشکەش بکەن. ئارەزووی هاوکاری کردنیان لەلا زیاد دەبێت.

حەزو ئارەزووەکانت لەخۆتدا بەئاگا بێنە

١-وا لەخەڵکی بکە کە بزانن تۆ گرنگیان پێ دەدەی، ئەویش بە سەیر کردنی دەم و چاویان و ڕاستەوخۆ دواندنیان.

٢-گوێ یان لێ بگرە کاتێک قسەت بۆ دەکەن.

٣-هەوڵ مەدە سەیرکردنەکەت بەردەوام لەسەر بەرامبەرەکەت بمێنێتەوە، بەجۆرێک ناچاری بکەی چاوەکانی دابگرێت.

٤-زۆر لە بەرامبەرەکەت نزیک مەبەوە، ماوەی دوو پێ نزیکە بۆ هەندێ کەس و زۆر نزیکیشە بۆ کەسانی تر، بەهەر حاڵ ماوەی باڵێک چارەسەرێکی مام ناوەندییە.

ڕێز گرتن لە دەروونی کەسانی تر بڕوێنە!

هەموو دەم یارمەتی کەسانی تر بدە، بۆ زیاد ڕێز گرتن لە خۆیان، چونکە زۆربەی خەڵکی لەو جیهانەدا شتی زۆر پڕو پووچ دەکەن، بۆ ئەوەی زاڵ بن بەسەر ململانێ ی نێوانیان و کەسانی تر، ئەوەش یارمەتیان دەدات بۆ خۆ دەرخستن، هەر شتێک ببێتە مایەی لەکەدار کردنی کەسایەتیان و سووکایەتی

پێ کردنیان ئەوە دەبێتە هۆی دروست بوونی ڕق و کینە.

بەڵام ئەوانەی خاوەن پێشەوایەتی کەسایەتی داهێنانی ڕاست و دروستن، هەمیشە زاڵن بەسەر شارەزووی خۆ دەرخستنیان، بەسەر کەسانی تر، ئەوانە کار دەکەن لەسەر خەڵکی بۆ بەرزکردنەوەی ڕێزگرتنیان بۆ خودی خۆیان، سوورن لەسەر دروست کردنی گومانی چاک لە دەروونیاندا، هەروەها ئەوانە بەو نوکتانە پێدەکەنن کە پێشتر گوێیان لێ بووە، گوێ لەو پێشنیارانە ڕادەگرن کە پێشکەشیان دەکرێن، ئەگەر چیش پێشتر فیکرەشیان لەسەر هەبووبێت.

ناڵێن: "پێشتر شارەزاییمان هەبووە لەسەر ئەم پێشنیارانە"، خەسڵەتەکانی کەسایەتی داهێنەر بریتین لە ڕێزگرتنی کەسانی ترو ڕواندنی ڕێزگرتن لە دەروونیان.

وتوویژکارێکی داهێنەر بە

لێرەدا پێنج بنەمای سەرەکی هەن، بۆ ئەوەی ببی بە وتوویژکارێکی داهێنەر، چ ئەگەر وتوویژ لەگەڵ بەڕێوەبەرت بکەی، یان لەگەڵ کوڕە هەرزەکارەکەت، بەکورتی ئەو پێنج هەنگاوانە بریتین لە:

١-دوورکەوە لەکۆبوونەوە، بڕۆ بانیژە:

یەکەم هەنگاو بریتی نییە لەوەی زاڵ بیت بەسەر

ڕەفتارەکانی کەسانی تر، بەڵکو بریتییە لە زاڵ بوون بەسەر ڕەفتارەکانی خودی خۆت، کاتێک لایەنەکەی تر ڕەتی دەکاتەوە، یان هێرش دەکات، جا یان دژە هێرش زیاتر دەبێت، یان پەنادەبردرێتە بەر خۆ بەدەستەوەدان، بەڵام ئەوەی لە تۆ داواکراوە، ئەوەیە کە لەهەر بارێکدا بێت، دەبێ زاڵ بی بەسەر کاردانەوەت، ئەویش لە ڕێی دیاری کردنی ئەو یاریەی کە خەڵکی تر لەگەڵ تۆ دەیکەن، لە پرۆسەی وتووێژکردندا، پاشان کاتێك بۆ خۆت دابنێ بۆ بیرکردنەوە لە لەبەرژەوەندیەکانتو باشترین جێ گرەوەکان بۆ دانوستان، بەدرێژایی وتووێژەکان بۆ چرکەیەکیش مەوەستە لە بیرکردنەوە، لەو خەڵاتەی کە بەدەستی دەهێنی لە حاڵەتی سەرکەوتنت، لەجیاتی تووڕەبون گرنگی بدە بەوەی دەتەوێت بەدەستی بهێنیتو هەرگیز هەڵمەچوو و کەمێك دوورکەوە لەم کەشو هەوا کەمێك چوونە دەر لە شوێنی کۆبوونەوەکە بۆ ماوەی پێنج خولەك پاشان بگەڕێوە بۆ تەواوکردنی وتوویژکردنەکە.

٢-لێ یان نزیك بەوە:

بەر لە وتووێژکردن پێویستە کەشو هەوایەکی گونجاو بخولقێنی بەشێوەیەك زاڵ بیت بەسەر تووڕەییو ترسو گلەییو سکاڵای کەسانی تر، ئەوان پێشبینی هێرش کردن یان بەرەنگار بوونەوەت لێ دەکەن، بەڵام تۆ تەواو پێچەوانەی

ئەمە رەفتار بکە.

گـوێ یـان لـێ ڕابگـرەو دان بەدروسـتی ئاخاوتنـەکانیان دابنێو لەگەڵیان ڕێك بکەوە هەر کاتێك گونجاوبوو، هـەروەها دان بنێ، بە دەسەڵاتو شارەزییان، دەمەقاڵێ مەکەو لێ یان نزیك بەوە.

٣- دووبارە دایبڕێژە:

بەرهەڵستیەکی تری بەردەمت بریتییە لە گۆڕینی یاریەکە، بێ گومـان هەسـت بـە ئـارەزووی بـەرەنگاریو ڕەت کردنـەوە دەکەی لەو کاتەی کە لایەنی بەرامبەر دەری دەخات؟؟، بەڵام ئەوە نابێتـە هـۆی زیـاد بـوونی توندو تیـژی، لـەجیاتی ئەمـە سـەرنجیان بـۆ لای بەرهەڵـستیەکی گـەورەتر لـە بـەردەمتان ڕاکێـشە، ئـەویش بریتییـە لـە ڕازی کردنـی بەرژەوەندیـەکانی هەردوو لا. پێویستە هەر شتێك کە دەیڵێن وەری بگرە، پاشان دووبـارە دایڕێـژەوە، وەکـو هـەولێك بـۆ مامەڵـەکردن لەگـەڵ کێـشەکە. هەنـدێك پرسـیار بکـە ببێتـە هـۆی چارەسـەرکردنی کێشەکە وەکو: لـە بەرچـی ئـەوەت دەوێ؟ یان چیت دەکرد ئەگـەر تـۆ لـە شـوێنی مـن بـوای؟ یان ئەگـەر...؟ لـەجیاتی ئەوەی هەوڵدەی خەڵکانی تـر لـەتۆ شـارەزابن، لێیـان گـەڕێ بالەکێشەکەوە فێری ئامادەکردنی داڕشتنەوەی نەخشەکانیان بـن ئـەویش بەئاوڕدانـەوە لەهەڵوێـستە بەردینـەکانیان، وەزاڵ

بوون بەسەر هێرشەکانیانو ئاشکرا کردنی فرتو فێڵەکانیان، ڕەت مەکەوە! دایڕێژەوە.

٤-پردێکی زێڕینیان بۆ دابمەزرێنە

لە کۆتاییدا، ئێستا تۆ ئامادەی بۆ وتووێژ کردن، بەڵام لایەنەکەی تر بەردەوامە لە بەرەنگاربوونەوە، لەبەر ڕازی نەبوونی تەواوی بە سوودەکان، ڕێککەوتن لەگەڵ تۆدا، بێ گومان لێرەدا هەست بەئارەزووی هەوڵدان بۆ فشارو توندڕەوی دەکەی، بەڵام ئەوە دەبێتە هۆی ئەوەی بەرەنگاربوونەوەیان زیاتر بێت.

هەوڵدە پێچەوانەی ئەمە بکەی....هەوڵدە ڕاپانکێشیت بەرەو ئەو ئاراستەیەی کە ئەوان دەیانەوێت پێیدا بڕۆن. خۆت وەکو ناوبژیکەرێك دابنێ، ئەرکی تۆئاسانکاری کردنی فەرمانی ڕەزامەندی بوونە لەسەریان، لەگەڵ خۆت بەشداریان پێ بکەو بیروڕاکانیان وەرگرە، هەوڵدە خۆت لە شوێنی ئەوانە دابنێی، ڕازی بە لەسەر ئەو بەرژەوەندیانەی کە نەهاتۆتە دی، بەتایبەتی پێداویستییە مرۆییە سەرەکییەکان، یارمەتیان لەسەر شەرمەزار نەبوونیان بە شێوەیەك وا نیشان بدەیت کە ڕێککەوتنی کۆتایی سەرکەوتنێك بووە بۆ خۆیان، بەهێواشی بەرەو پێش برۆ، تا بەخێرایی بگەیێو فشار مەکە، پردێکی زێڕینیان بۆ درووست بکە.

٥-هێزی خۆت بۆ فێرکردن بەکار بهێنە:

ئەگەر لایەنی دووەم بەردەوام بوو لە بەرەنگاری، بە باوەڕی ئەوەی دەتوانێ سەربکەوێ، بەبێ وتوویێژ کردن، جا لێرە وا پێویستە فێریان بکەی، پێویستە پرۆسەی وتوویێژکردن لەسەریان بەزەحمەت بکەی، دەبێ وانەیەکی ئەوتۆیان پێ بدەی، لەسەر زانینی نرخی نەگەیشتنە ڕێککەوتن، هەندێ پرسیاریان ئاراستە بکە بۆ زانینی هەڵسوکەوتو ئاگاداریان بکەوە، لەجیاتی ئەوەی هەڕەشەیان لێ بکەیو باشترین جێگرەوەکانی خۆت بۆ وتوویێژ کردن لە بەردەمیان بخە ڕوو.

ئەو جێگرەوە بەکردەیی بەکار مەهێنە، مەگەر لە حاڵەتی زۆر پێویست نەبێت، هەوڵدە بەرەنگار بوونەوەکانیان بەپێ ی توانا کەم بکەیتەوە، ئەویش بەرێگای زاڵ بوون بە سەر هەستەکانت، دووپاتی بکەوە ئامانجی تۆ سەرکەوتن نیە بەسەریان، بەڵکو بەداهێنانی ئاڵو گۆڕی ڕەزامەندی هەردوو لایەنە، جەخت بکە سەر ئەوەی کە ئەوان دەزانن پردی زێڕین هەمیشە بە ڕوویاندا کراوەیە.

دۆخەکە ئاڵۆز مەکە، بەڵکو هێزی خۆت بۆ فێرکردن بەکاربێنە.

به هه‌بوونی ویست‌و ئیراده كاری ئه‌سته‌م ده‌كرێ

ئایا ده‌زانی ویست چییه‌و له كوێ هاتووه؟ چۆن به ویستت كارده‌كه‌یته سه‌ر كه‌سایه‌تی داهێنه‌ریت‌و دوا به‌دوای ئه‌مه كارده‌كه‌یته سه‌ر خه‌ڵكی؟ وا چاكه بگه‌ڕێینه‌وه بۆ پێناسه‌ی مانای وشه‌ی ویست....جا چاووگی یه‌كه‌می ویست وشه‌ی ویستنه كه ده‌گه‌ڕێته‌وه بۆ هێزی ویست‌و عه‌قڵ.

بزانه ئه‌ی هاوڕێم كه‌وا هه‌ر كه‌سێك ویستی كارێكی هه‌بێ ئه‌وا ویسته‌كه‌ی ده‌بێته هۆی ئه‌نجامدانی كاره‌كه‌ی، به‌ڵكو كاره‌كه‌شی بۆ ئاسان ده‌كاو زه‌حمه‌تیه‌كانی له‌سه‌ر سووك ده‌كات. هه‌ریه‌ك له ئێمه ده‌توانی به ویسته‌كه‌ی كاریگه‌رو به‌هێز بێت. هیچ كه‌سێك نییه له‌م بوونه‌وه‌ره مافی ئه‌وه‌ی هه‌بێت مرۆڤێك بێ به‌ش بكات، له ویسته‌كه‌ی مادامه‌كێ ره‌وایه‌و له سنووری یاساو رێسای ئاسمانیه‌كان‌و به‌هاكانه، كه‌سی خاوه‌ن ویست كه‌سی داهێنه‌رو هه‌روه‌ها ئه‌و كه‌سه‌یه كه‌وا هه‌وه‌س‌و ئاره‌زووه‌كه‌ی داده‌مركێنێته‌وه‌و به‌سه‌ریدا زاڵ ده‌بێت، به‌ر له‌وه‌ی هه‌وڵبدات بۆ ئه‌وه‌ی له به‌خت نزیك بێته‌وه‌و چاوه‌ڕوانی بێت، بۆیه ده‌بینین خاوه‌ن ئیراده وه‌كو كێوێكی ڕه‌گ‌و ڕیشه داكوتاو ئاگاداری خۆیه‌تی له‌وه‌ی په‌رش‌و بڵاو بێته‌وه‌و بێته ته‌پو تۆزو به‌بێ سوود به فیڕۆ بڕوات، ئه‌و ویسته‌ی كۆده‌كاته‌وه له سیستمێكی باش كاتێك

پێویستی بەرگری و تێکۆشان دەیخوازێت..... دەبینین هەمیشە دەزانێ چی دەوێت..... شتەکان یەکەمجار بژار دەکاو لە مەحەکی عەقلیان دەدا، بۆ جیاکردنەوەی باش و خراپ لە یەکتری.

بۆیە دەبینین خاوەن ویستی تاك دڵنیایە لە ئەنجامەکە، هەرچەندە ئەگەر کۆسپ و سەختی ڕێگا بەرهەڵستی بکەن، لە نهێنییەکانی کاریگەری داهێنەرانی خاوەن ویست لەسەر کەسانی تر، بریتییە لەوەی کەهیچ شتێك تورەی ناکاو دەروونە هێمنەکەی نیگەران نابێ، بەڵکو متمانەی بەوە هەیە کە لە کۆتایی دا سەرکەوتوو دەبێت، چونکە دەزانێ چی دەوێت، ساختە لەگەڵ سۆزەکانی دڵی ناکاو ڕاستیەکان وەکو خۆی نیشان دەداو نایشارێتەوەو دڵەگەورەکەی هەمیشە بۆ سۆزە بەرزەکانی لێدەدات.

کاریگەری خاوەن ویستی بەهێزی داهێنەر، کاریگەرییەکی ڕوونە، لەسەر کەسانی تر، چونکە دەزانن چۆن ڕەفتار دەکەن و خۆیان لەگەڵ باروئۆخی دژواردا دەگونجێنن ، هەروەها ڕواڵەتی خۆیان بەپێی پێداویستی باروئۆخەکان دەگونجێنن و بەبێ لاوازبوون نەرمی دەنوێنن ، ئارەزووی ئەو شتانەیان هەیە کە خۆشەویستن و کەچی گوێ نادەنە ئارەزووەکان.... چاوەڕێ ی دەکەن کاتێك چاوەڕوانی پێویست دەبێ بێ ئەوەی گوێ بدانە سەرەنجامەکانی

دەرروونی خۆی چونکە دەزانی چی دەوێت....

ڕووبەڕووی کێشەو ماندووبوونو زەحمەتییەکان دەبێتەوە، سەرکەوتنەکەت وا بەڕوونیو درەوشاوەیی نیشان مەدە، وەکو ئەوەی ڕووبەڕووی ئەو قەیرانانە ببیەوە، هەروەکو ئەوەی هەوێن دەکات لەناو هەویردا، واتە شتی بچووك گەورە ناکات بەڵکو لەسەر خۆو بە هێواشی قسە لەدەمی دەکەوێتە خوارەوە بۆ کەسانی تر وەکو هەتوانی برینە.

لە زۆربەی حاڵەتەکاندا تێبینی ئەوە لە خاوەن داهێنانو ویستی بەهێز دەکرێت، بەهۆی جوانیو قەشەنگە سەرنج ڕاکێشەکەیو نەرمیو شیرینەکەی ڕۆڵێکی گەورەیان هەبێت، لە ڕاکێشانی دڵەکانیان بۆ خۆیانو کارتێکردنیان، لەکاتی ڕاوێژ پێ کردنی دەبینین بۆچوونەکەی ڕاستو دروستە، خاوەن وشەی رازی کبەخشو مایەی گوێ لێگرتن، تێڕوانینەکانی گوزارشتە لەوەی لەناو دڵی دایە، ئەگەر کەسێك سەیری بکات هەست بەوە دەکات، خۆشەویستیو گەرمو گوڕیو ڕووناکی لەیەك کاتدا لەودا کۆبۆتەوە، لەپاڵ زیرەکیو مەردیو دوور لە شادومانیەکی بەتاڵ.....و لووت بەرزیەکی ناشیرینو شەرمەزاری.

ئەوەی جێی سەرسوڕمانە لەکاریگەری داهێنەری خاوەن ویستی بەهێز ئەوەیە، کەوا هەر کەسێك ببینێ دەکەوێتە داوی

میهرەبانیو زیرەکیو قسە شیرینەکانی، تێبینی ئەوە دەکەین، کە ئەو بیرە گەورانەی کە لەویەوە سەرچاوە دەگرێت هەموو رێکخراو و پەیوەستن بە یەکەوە، هەموو تێبینیو تێڕوانینی ئەو بۆ تۆ بریتییە لە بەزەییو خۆشەویستیو ژیریو زیرەکی کەوا دڵت دەرفێنێ بە شێوەیەك دەبیە خاوەن هەستو سۆزی خۆت، چونکە تۆ خاوێنیو دڵپاکی ئەو لە چاوەکانی دەخوێنیەوەو هۆگری دەبیو زۆر بەهێزەوە پێ یەوە کاریگەردەبی.

بڕیارەکانت داهێنان دێنێتە دی

ئەگەر بڵێین ئامانجمان لە داهێنان بریتییە لە گۆڕانکاری مرۆیی بۆ بەرزبوونەوەی مرۆڤو پەرسەندنی کەسایەتیەکەیو سەرکەوتنی، ئەوا ئەو قسەیە تەنها تیۆرییەو هەژارە لەڕووی دابین کردنی ئەو ئامرازەی کەوا مرۆڤ دەگەیەنێتە ئامانجی داواکراو لە بیرکردنەوەیدا، واتە(ئەگەر تۆ هەڵسای بە ئەنجامدانی بیرکردنەوە بە رێگای داهێنانی راستو دروست) چۆن دەتوانی ئەو فیکرە داهێنانیانەت بەرجەستە بکەی؟

دەڵێم بابەتەکە بەو شێوەیە زەحمەت نییە کە بیری لێ دەکەیەوە، هەموو کارەکە ئەوەیە تۆ پێویستیت بە بڕیارو توانای بڕیاڕ دانە.

کەواتە پێویستە هەمیشە ئەوەت لەیاد بێت کە تۆ خاوەن هێزێکی شاراوەی ناوخۆیی کە ئەویش بریتییە لە ویستێکی شاردراوەی ناو خۆت، ئەو ویستەش دەبێتە هۆی دروست کردنی قەناعەتی تەواو، کەوا دەتوانی سەر لەبەری ژیانی خۆت بگۆڕی بۆ ژیانێکی مرۆیی نوێو بەرز، بەمانایەکی تر لەو چرکەساتەی کە بڕیارێك دەدەی، فیکری داهێنانیت دێنێتە دیو بەرەو جێبەجێ کردنی ئەو فیکرەیە هەنگاو دەنێ ی.

دەبێ ئەوەش بزانی بڕیاردان سەرەتایەکە لە سەرەتاکانی جێ بەجێ کردنی فیکری "داهێنانی مرۆیی" بەڵگەی ئەمەش دارشتنی نوێ یە بۆ ناسینی بڕیار کە بریتییە لەو زانیاریانەی کە دەخرێتە ژێر چاودێری کردنەوە

ئەو کاتە دەزانی کە بڕیارێکی داهێنەرانەت داوە، ئەگەر هاتو بووە کردارو بڕیارەکەش جێ بەجێ بکرێ ، پێویستە فیکرەی داهێنانیەکانت لەرێگای ئەو بڕیارانە بێت، کە بەباشی لێکۆلینەوەی بۆ کراوە ، هەرکاتێك لەو بڕیارانەی دەیدەی کەوا یارمەتیت دەدات لە هاتنەدی یەك ئامانج تواناکەت باشتر دەکات لە بڕیار دانی.

بۆ ئەوەی فیکرە داهێنانیەکەت بێتە دی، بێگومان دەبێ لە بڕیارەکانت شت فێربیت، هەموو کات پرسیار لەخۆت بکە، چ کارێك باشە لە بیرکردنەوەم؟ لەو ڕووەوە چی فێربم؟ لەحاڵەتی بوونی رەنگدانەوە، کورت مەوداکان مکوڕ بە لەسەر

ئەو وانانەی کە دەتوانیت کات یان سامان یان ئازاری مرۆیی زۆرت بۆ دەستەبەر بکات، بەجۆرێك بەردەوامو بۆ هەمیشە توانای سەرکەوتن لەداهاتوو و هەنگاونان بەرەو ئاسۆیەکی فراوانتر بەهۆی فیکرە داهێنانەکەت پێ ببەخشێت.

پێویستە بەباشیو بە بەردەوامی بزانین کەوا بڕیارەکانت نەك بارودۆخەکەت یارمەتیت دەدات لە نەبوونەوە بۆ هاتنە دی فیکرە داهێنانەکانت.

داهێنان بە ڕوونیو ئاشکرایی

بریتییە لە دیارکردنی هیواو ئاوات، بەجۆرێك ڕوونی ئامانج دەبێتە هۆی ڕوونی تێڕوانینت، ڕوونی تێڕوانینت دەبێتە هۆی ڕوونی ڕێگا، ڕوونی ڕێگادەبێتە هۆی ڕوونی ئەو ئامرازانەی بەکار دەهێنرێت لەم ڕێگایەدا.

بێ گومان پرۆسەی داهێنان پرۆسەیەکی ڕێکخراوە، کە تیایدا مرۆڤ ئامانجەکەی بەڕوونی دیار دەکات، پاشان هێزی عەقڵو زمانی کۆ دەکاتەوە، بۆ هێنانەدی ئەو ئامانجە ئەویش لە میانەی فیکرو دەستکەوتە داهێنانیەکان.

هەروەك لە دەستدانو نەبوونی ئەو زانینەی کەوا مرۆڤ دەیەوێتو شلەژاوی لە ڕێگادا، گواستنەوە لە بوارێکی بۆ بوارێکی تر، لە بابەتێك بۆ بابەتێکی تر، بەبێ هەبوونی

ئامانجێکی دیاریکراوو ورد. هەموو ئەمانە کاریگەری نێگەتیڤی هەیە لەسەر پرۆسەی داهێنان.

داهێنەری سەرکەوتوو ئەو کەسەیە کە دەزانێت دەیەوێت بکات بە چی، پاشان هەموو تواناکانی بۆ خۆی رام دەکات بۆ پێی گەیشتن بە رێگای داهێنانی جیاواز؟

ئێمە ئێستا لە سەردەمی داهێنانی پسپۆرین، کەوا داهێنەر لەیەك بواردا پسپۆر دەبێت. نەك لە بەشێکی بچووك لەم بوارە، یان ئەو پسپۆریە، هەر کەسێك پسپۆری فەرامۆش بکات مەترسی رووکەشیو لەدەست چوونی لێدەکرێت، خوای گەورە دەفەرمووێت﴿أَفَمَن يَمْشِي مُكِبًّا عَلَى وَجْهِهِ أَهْدَى أَمَّن يَمْشِي سَوِيًّا عَلَى صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ﴾ الملك ٢٢.

داهێنان بە بیرکردنەوەی ئاوەژوو

مەبەستمان بیرکردنەوەمانە بە شێوەیەکی پێچەوانە یان ئاوەژوو، بەمانایەکی تر، ئەگەر فیکرەیەکی داهێنانیت هەبێت جا بۆ ئەوەی فیکرەیەکی تری داهێنان بەرهەم بهێنی، ئەوا دەبێ پێچەوانەی ئەو فیکرەیە یان ئەو بۆچوونە یان ئەو جێگرەوە پێشنیارکراوەیە بیر بکەیتەوە، بۆ نموونە:-

١-ئەگەر میلی کاتژمێر لە چەپەوە بۆ ڕاست دەخولێتەوە بۆ بیرنەکرێتەوە لەداهێنان کاتژمێرێك میلەکەی لەراستەوە بۆ

چەپ بخولێتەوە (دروستیش کرا).

٢-ئەگەر چای هەمیشە بەگەرمی دەخورێتەوە دەفرۆشرێ، جا لە بەرچی بیر لە چایەك ناکەینەوە کە بەساردی پێشکەش دەکرێو دەفرۆشرێ (بەو شێوە هەیە).

٣-ئەگەر نەخۆش دەچنە لای پزیشك بۆ چارەسەر. لەبەرچی پێچەوانەی ئەمە ڕوونادات، کە پزیشکەکان بچنە لای نەخۆش (ئەمەش هەیە).

واتە داهێنان بە بیرکردنەوەی ناوەزوو بریتییە لە هەوڵی نەمانەوەو نەوەستان، لەگەڵ ئەو شتانەی لە جیهانی ئێمەدایە، بەڵکو پێویستە جێ گرەوەکانی لەو شتانە تاقی بکەینەوە.

بنچینەی تر بۆ بوژاندنەوەی داهێنان

بۆ داهێنانو بیرکردنەوەی داهێنانی ڕێساو یاساو بنچینەی زۆر هەن، دەتوانرێ ئاراستەی پرۆسەی داهێنان بکرێتو لەلای مرۆڤ جێ بەجێ بکرێت، لە زەقترین ئەو بنچینانە ئەمانەی خوارەوەن:

١-باشترین ڕێگا بۆ بەدەستهێنانی فیکری باش، بریتییە لە دەستکەوتنی فیکرەی زۆر، پاشان ڕەتکردنەوەی فیکرەی خراپ لەناویاندا.

٢-مکوڕ بە لەسەر ئەوەی کە فیکرەی داهێنانیەکانت بە پێش کاتەکەت کەوتووە بە چارێکە کاتژمێرێك نەك ساڵانی تیشکی.
٣-بەردەوام بەدوای وەڵامی تری ڕاست بگەڕێ.
٤-ئەگەر لە سەرەتاوە سەرکەوتوو نەبووی، ماوەیەك پشووبدە.
٥-فیکرەکانت بنووسەوە بەر لەوەی لەبیریان بکەی.
٦-ئەگەر هەموو وتیان تۆ هەڵەی، ئەوا تۆ هەنگاوێك بەرەو پێشەوە چوویت، ئەگەر هەموو بەتۆ پێکەنین، ئەوا دوو هەنگاو چوویتە پێش، ئەوەش لەبەر ئەوەی فیکرەی داهێنان بریتییە لە فیکرەی نوێ، ئاسایی نییە لەلای خەڵکی، زۆر لە خەڵکی بەرهەڵستیو بەرەنگاری هەر فیکرەیەکی نامۆو نەناسراو دەکەن، لەگەڵ تێبینی کردنی ئەوەی کە ئەو فیکرانە پێویستە پێچەوانەی شتێکی واقیعو هەست پێکراو نەبێ، وەکو ئەو کەسەی بانگهێشتی ئەوە دەکات گۆی زەوی خڕ نییە.
٧-چارەسەرکردنی هەر کێشەیەك کە پێشتر هەبووە، ئەوەی لەسەر ئێمەیە ئەو پرسیارە ڕاستو دروستانە بکەین کە چارەسەرەکە ئاشکرا دەکات.
٨-کاتێك پرسیارێکی گەمژانە دەکەی، ئەوا وەڵامێکی زیرەکانەت بەدەست دەکەوێ وەکو: بۆچی لەکاتی نووستن خەوگەکە بۆ لای ئێمە نایێ، لەجیاتی ئەوەی ئێمە بچینە لای ئەو ؟؟ ئەم پرسیارە فیکرەیەکی زیرەکی داهێنانمان بۆ

بەرهەم دێنێ، بۆ نموونە وەکو ئەوەی خەوکەیەك بەهۆی ئامێری ریمۆت کۆنترۆل بجوولێ!!.

٩-بۆ دۆزینەوەی چارەسەری کێشەیەك، نابێ لەهەمان گۆشە کلاسیکیەکەوە بۆی بڕوانی.

١٠-لەکاتی بوونی هەر کێشەیەك، هەوڵبدە بیر لە دۆخەکە بکەیتەوە بەر لەوەی دەست بە چارەسەرکردنی بکەی.

١١-هەموو رەفتارێك بەرامبەری هەیە، بۆیە دەبێ سەیری کارەکان بکەیت لە دواوە بۆ پێشەوە، یان لە ناوەوە بۆ دەرەوە، یان بەپێچەوانە.

١٢-چاوخشاندنەوە بە بنچینەکانی کێشەو گریمانە بنەڕەتیەکان لەوانەیە بەربەستەکان بگۆڕێت بۆ دەرفەت.

١٣-کاتێك ناتوانێت کێشەکە چارەسەر بکەیت، ئەوا لە ڕوانگەی کەسێکی تر کە پەیوەندی بە کێشەکەوە هەیە سەیری کارەکە بکە.

١٤-کێشەکە بە شتێکی سروشت بچوێنەو پرسیار لەخۆت بکە لەو کاتەدا چی بەسەر دێت.

١٥-لاسایی باشترین چارەسەر بکەوەو پاشان ڕاستی بکەوە.

١٦-مکوڕ بە لەسەر ئەوەی سزادان لەسەر هەڵە، دەبێ کەمتر بێ لە سزادان لەسەر هەوڵ نەدان.

١٧-زۆربەی جاران فیکرەکان دەگۆڕدرێت بۆ داهێنان، لەکاتی گرنگیدان بەلایەنێکی کاریگەر لە بیرۆکەکە نەك لەسەر لایەنە

باش‌و خراپه‌کانی.

١٨-له‌هه‌موو کۆبوونه‌وه‌کاندا، ده‌ست بکه‌ به‌ هه‌وڵی گه‌رم کردنه‌وه‌ی فیکره‌کان‌و هاندانی داهێنان. ئه‌گه‌ر بۆ ماوه‌ی یه‌ك خوله‌کیش بێ.

١٩-پێشبینی ڕوودانی زیاتر له‌ ئه‌گه‌رێك بکه‌، له‌هه‌مان کاتدا خۆت ڕێك بخه‌ له‌کاتی به‌یه‌که‌وه‌ ڕوودانیان.

٢٠-خۆت له‌سه‌ر گۆڕانکاری رابهێنه‌و نه‌بیه‌ کۆت‌و به‌ندی شته‌ باوه‌کان.

٢١-دوور له‌ شوێنه‌ باوه‌کان به‌دوای فیکره‌ی نوێ بگه‌ڕێ.

٢٢-به‌دوای شێوه‌یه‌کی تر له‌ پرسیارکردن بگه‌ڕێ له‌وه‌ی که‌ بیری لێ ده‌که‌یه‌وه‌.

٢٣-به‌ر له‌ نووستن بیر بکه‌وه‌.

٢٤- سوود له‌ خه‌ونه‌کانت ببینه‌.

٢٥-تێرامێنه‌و بیربکه‌وه‌ له‌ دروست کراوه‌کانی په‌روه‌ردگار.

٢٦-بگه‌ڕێوه‌ بۆ ڕابردوو به‌ڵکو به‌ تێرامان فیکری نوێ ده‌دۆزیه‌وه‌.

٢٧-سوود له‌ ده‌رفه‌ته‌کان وه‌رگره‌، چونکه‌ هه‌ر وه‌کو فرۆکه‌ وایه‌، کاتی فڕین‌و نیشتنه‌وه‌ی هه‌یه‌.

٢٨-به‌گاڵته‌و گه‌پ به‌.

٢٩-مه‌به‌ به‌نده‌ی یاسا وشك‌و بێ سووده‌کان.

٣٠-پۆزه‌تیڤانه‌ بیر بکه‌وه‌و واز له‌ ره‌ش بینی بهێنه‌.

٣١-ئەوەی ئیستخارە بکات گومڕا نابێت.

٣٢-ئەوەی راوێژ بکات بێ ئومێد نابێت.

٣٣-بیرۆکەکە ئاسان بکەو دووریکەوە لە ئالۆزبوون.

٣٤-بیرۆکەی گونجاو لەکاتی گونجاو.

٣٥-تووڕە مەبە.

٣٦-گوێ لە عەقڵی ناوەوەت بگرە.

٣٧-لە سەر خۆییو پەلە نەکردن لەدەستکەوتنی بەرهەم.

٣٨-باوەڕت بەخۆت بێت، بزانە لەوانە شێت تاکە کەسە کە بتوانێ ببێتە داهێنەر، وەکو ئەو پەندەی دەڵێ "فێری دانایی بە لەدەمی شێتەکان".

٣٩-ترسنۆکی شەرمەزاریە، پێشڕەوی کردن مایەی رێزلێنانە.

٤٠-هەروەك چۆن زانست بە فێربوونو داناییە بۆیە داهێنان بەکاری داهێنانەیە.

٤١-رەواج بە فیکرەکە بدە.

٤٢-ئەگەر ویستی ئەنجامدانی کارێکت هەبوو، پشت بەخوای گەورە ببەستە.

٤٣- گەیشتن بەئاوات، هەوڵدانی دەوێت.

٤٤- بۆ میللەتی موسڵمان نۆبەرە باشە (فەرموودەیە)

بیرکردنەوە

بەر لەچەند ساڵێك (ئەندریە مۆرو) نووسیوویەتی "هۆشی مرۆڤ جیهانێکی ناوخۆییە کە وێنەی دەرەوەی ئەم بوونەوەرە گەورەیە تیایدا ڕەنگ دەداتەوە بەبێ پابەندبوون بە سنووری کاتو شوێن، لەوەی بەبیرمان دادێت لەرابردوو یان ئێستا یان داهاتوو لە هەر شوێنو کاتێك بێت، ئەمەش تایبەتمەندییەکی گەورەیە کە مرۆڤی پێ جیا دەکرێتەوە".

بیر کردنەوەی دروست لەبەرچی؟؟

بەکورتی بیرکردنەوە، بریتییە لە هەوڵدان بۆ نەخشەکێشانی حاڵەتێکی دیاری کراوو هەڵسو کەوت کردنی بەپێی ئەم حاڵەتەوە، بۆ ئەوەی نەخشەکە وردبێ، پێویستە کردو کۆشش بکرێت، بۆ هاتنەدی هەمان وێنەی ناوخۆ کەوا لە هۆشماندایە لە گەڵ ئەو وێنە دەرەکییەی کە لەواقیعدا هەیە.

هەرکاتێك بیرکردنەوە ساغ بوو ئەوا ڕەفتارەکانیش ساغ دەبنو ئەنجامەکان زۆر باش دەبن. لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك کار هەیە کەمرۆڤ ئەنجامیان دەدات، بەشێوەیەکی سەرکەوتوو بەبێ ئەوەی بیریان لێ بکاتەوە، ئەوا لێرەدا کارەکە لە خۆوە بووە بەبێ ویست.

نووسەری ئامێری چاپو تایپی باش بەدوای بینینی یەک بە یەکی وشە ناکەوێ، کەچی بەباشیش چاپ دەکات.

کەواتە چۆن فیکرەکانمان رێکو پێک بخەینو توانای بیرکردنەوەی داهێنانی زیاتر بکەین؟

ئایا مرۆڤ دەتوانێ تواناکانی خۆی لەسەر بیرکردنەوەی داهێنان چەند جارە بکاتەوە؟ ئەو پرسیارەی پێویستی بەوەلامێکی زۆر روون هەیە ئەویش، چۆن مرۆڤ دەتوانێ تواناکانی خۆی لەسەر بیرکردنەوەی داهێنانە چەند جارە بکاتەوە، کەوا دەتوانی یارمەتی بدات لەسەر پەرەسەندنی کەسایەتیەکەی؟

بۆ وەلامی ئەو پرسیارە بێگومان دەبێ لەو هۆکارە کردەیی یانەی کاریگەریان هەیە لەسەر تواناکانی عەقلی مرۆڤ شارەزابین، کە بریتی یە لەو هۆکارانەی د توانای عەقل لەسەر بیرکردنەوە زیاتر دەکات.

هۆکاری یەکەم: زیادکردنی هێزی هۆش

لەبەر ئەوەی تۆ هەمیشە گرنگی بەو شتە دەدەیت، بۆیە پێویستە هێزی هۆشت زیاتر بکەی، بۆ ئەوەی بتوانی ئەو بیرکردنەوەیە بووروژێنیو روونی بکەیەوەو پێ ی رازی بیو کار بکەی بۆ جێ بەجێ کردنی، کاتێک پێویستیت بە بیرکردنەوەی داهێنان دەبێت کە کێشەیەک یان حاڵەتێک

هەبێت، پێویستی بە یەکلایی کردنەوە یان چارەسەر هەبێت، جا لێرەدا دەبێ ئەو بابەتە یان ئەو کێشەیە ببێتە جێ ی گرنگی پێدانتو زیاد کردنی هێزی هۆشت.

مرۆڤ دەتوانی دەروونی خۆی ڕابهێنێت لەسەر گرنگی دان بە هێزی هۆش ئەویش لە ڕێ ی :-

١-ڕێکخستنی کارەکان، بەجۆرێك کاتێکی باش دابنێ بۆ کارو ئەویتریش بۆ پشوودان.

باشترین ڕێگاش بۆ ئەمە ئامادەکردنی چەند نەخشەیەکە کە هەموو کارەکانو تەواوی چالاکی یەکانی ڕۆژانە لە فێرکردنو یاری کردنو سەردانو...تاد. بە خۆوە بگرێت.

سەرسام دەبیت کاتێك دەبینی کاتەکانت بەشێوەیەکی باش دابەش کردووە، وە لە ڕێی مێشکەوە گرنگی بەهۆشو بیرت دەدەی بەبوونی کاتی تایبەت بۆ گشت چالاکییەکان.

٢-شوێنی گونجاو: یەکێکە لە گرینگترین پێداویستیەکانی گرنگی دان بەهۆش، بۆیە پێویستە لە شوێنێکی هێمنو دوور لە تەنگ پێ هەڵچنینو تەفرەدانی دەرەکی بمێنیەوە.

٣-پێویستە حەزی فێربوونت لەلا بێت کە ئەوەش سەرکەوتنە.

ئەمەش بۆ هەمان شێوەی گرنگیدان بەسەرجەم بابەتەکانی خوێندن دەگەڕێتەوە کەوا پێویستە فێریان بیت، لەو هاندەرانەی کە پێویستە لەیادت بێت، پاش کۆتایی هاتن بە کارەکان، کاتی پشوو هەیە ئەو زانیاریانەی کە بەدەست دەهێنیت لەژیانت

سوودیان دەبێت.

٤-پێویستە لەنیگەرانیو هەڵچوونی دەروونی دوورکەویەوە لەبەر هەر هۆیەك بێت، ئەوەش بەشی کردنەوەو دۆزینەوەی هۆیە راستەقینەکانو رەخساندنی دەرفەت بۆ گرنگی دان بە بیرو هۆش.

٥-شارەزایی لەهونەری خوێندنەوە لە میانەی:-

-دڵنیا بوون لەبینین و لەچاوەکانت ئەویش بەیارمەتی پزیشك.

-رووناك کردنەوەی باش، باشترینیان رووناکی سروشتی یە.

-باشترین جۆرەکانی خوێندنەوە،خوێندنەوەی بەبێ دەنگییە. چونکە جوولەی هەر دوو لێوەکان خێرایی خوێندن کەم دەکاتەوە.

-ئەگەر لە بابەتەکە نەگەیشتیت ئەوا پێویستە پشت بەکەسانی تر ببەستیت.

هۆکاری دووەم: دەستەبەر کردنی نەرم رەوی هۆش

مەبەستمان لەمە توانای تۆیە لەسەر گواستنەوە بە هۆی بیرکردنەوە لە ئەرکێکی هۆش بۆ ئەرکێکی تری هۆش، ئەوەش مانای فراوان کردنی ئاسۆکانی بیرکردنەوەو دوورکەوتنەوەیە لە دەمارگیری بۆچوونێك یان فیکرەیەکی دیاری کراو، دۆزینەوەی جێگرەوە بە شێوەیەکی بەردەوام،

واتـە بیرکرنـەوە بـەرێگای داهێنـان‌و دوورکەوتنـەوە لـە رێگـاو شێوازە کۆنەکان، بەتایبـەتیش شـێوازی" ئـەوەی لەگـەڵ مـن نەبێت دژی منە" بۆیە پێویستە شێوازێك بگریتـە بـەر کەببێتـە هۆی ڕاکێشانی خـەڵکی بـەلای خۆمانـدا ئـەویش بـریتی یـە لـە شێوازێکی بەرزی مرۆیی داهێنراو.

هۆکاری سێیەم: زیادکردنی بەرگە گرتنی هۆش

هۆکـاری سـێ یـەم کـەوا توانـای تـۆ لەسـەر زیـاد کردنـی بیرکردنـــەوەی داهێنەرانـــە زیـــاد دەکـــات، ئـــەویش بریتییـــە لـــەزیادکردنی بەرگـــە گـــرتنی هـــۆش مەبەســـتم زیـــاد کردنـــی تواناکەتە لەسەر هێزی بـەرگری کـردن، بـۆ پارێزگـاری کردنـی بیرکردنـەوە داگیرسـاوەکەت‌و ئاراسـتە کردنـی بـەرەو ڕووی ئەرکە مرۆییەکان کە لەسەر ئەستۆی تۆیە بەرامبەر خـۆت لـە پەرەســـەندنی کەســـایەتیەکەت‌و فراژووبـــوونی بەرامبـــەر کۆمەڵگاکەت لەداهێنانی مرۆیی جا بەهۆی ڕەفتار بـێ یـان بـێ ڕەفتار، مانای زیاد کردنی بەرگەگرتنی هۆش پارێزگاری کردنە لە ئاستی پێشبینی کردن‌و تەرکیز کردنە سەر دوورترین ماوە، هەروەها پارێزگاری کردنە لە ئاگـایی فیکرەکـەت لەسـەرەتاوە بـــۆ کۆتـــایی‌و دوورکەوتنـــەوە لەپەرتـــەوازە بـــوونی فیکـــرو نەگەڕانەوە بۆ دواوە.

هۆکاری چوارەم: زیاد کردنی توانا لەسەر هەماهەنگی هۆش

ئەم هۆکارەش توانای بیرکردنەوەی داهێنەرانەت لەلا دروستدەکات، کاتێک عەقڵی تۆ بەهەرەمەند دەبێت بەو هەماهەنگیە ئەوا چێژ وەردەگریت لە جوانی رێکو پێکیو بیرکردنەوەی داهێنانی، هەروەها دەتوانی بە ئەرکێکی زۆری بیرو هۆشی جیاواز هەڵسیت کەوا لەڕووی گرنگی یەوە هەمان پلەی هەیە لەهەمان رۆژ یان لە هەمان کات.

ئەو زیاد بوونەی توانای هەماهەنگییەی هۆش دەبێتە هۆی پارێزگاری کردن لە تەرکیز کردنەت کە بتوانی فێربیو زانیاری نوێ بەدەست بهێنیو شێوازێکی داهێنانی نوێ بدۆزیەوە. جا بزانە کەوا ئاگاداربوونو ئامادەبوونو تەرکیزکردن بریتین لە ئامرازی زیندەگی کە دەتوانێ توانای تۆ لەسەر بیرکردنەوەی داهێنەرانە زیاد بکات، سوور بە لەسەریانو بەردەوام یادیان بکە، تۆ کە بیردەکەیەوە بەردەوام پێویستیت بەوەیە کە بتوانی پارێزگاری لە جێگیری پلەی تەرکیزەکەت بە شێوەیەکی بەردەوام بکەی نەک بە شێوەیەکی کاتی ئەوەش بۆ خۆی وا دەکات بە رێگایەکی کردەیی تواناکەت چەند جارە بکاتەوە لەسەر بیرکردنەوەی داهێنەرانە.

پیتو فەڕی خەیاڵدان

ئەگەر خەیاڵەکە بە پیت بێت ئەوا بەرهەمی زۆر دەبێ.
ئەگەر وشکو برینگ بێ ئەوا دەبێ بەپیتو فەڕی بکەین، خەیاڵدان، ئەگەر بەپیت بێت ئەو بەرهەمی دەبێ. ئەگەر وشکو برینگ بێ ئەوا پێویستە بەڵێنی پێ بدەین کە بەپیتی بکەین تاکو بەرهەم دەدات.

ئەندێشەی بەپیت بنچینەی داهێنانەو دەبێتە هۆی جولاندنی بیرکردنەوەی داهێنەرانە، زۆرێك لە خەڵکی هەن بەدەست تەنگو چەڵەمەو ناڕەحەتی دەناڵێنن، سەرکۆنەی بەختەکانیان دەکەن.

ئەگەر فەرمانبەر بیت لە کۆمپانیایەك و چەندەهاساڵ بە دڵسۆزی خزمەتت کردبێ، پاشان پێت بڵێن برۆ!

ئەگەر لە پڕ بێ ئیش بوویت، بەخێوکردنی خێزانەکەشت لە ئەستۆبێ لەو کاتەدا دەبێ چی بکەیت؟

داوای کاردەکەی، داوا دەکەی: بەردەوام داوادەکەی کەچی هیچ وەڵام نییە، ئەو کات چی دەکەی؟

بێ گومان ئەمە تەنگژەیەکی ترسناکە بەڵام ئەوەی لەسەر خۆبیو هەڵنەچێ، بێگومان دەروونی خۆی بە رووداو دەکرێتەوە. ئەوەی ئەندێشەی بە پیتی هەبێو هەروەها خاوەنی بیرکردنەوەی داهێنان بێت، هەرگیز زەحمەتی گەورە

نایەتە پێشی بۆ دۆزینەوەی چارەسەر بۆ ئەم کێشەیە.

با لەسەر ئەوە ئەم نموونەیە بهێنینەوە:

پیاوێـك چـوو بـووە نـاو جـەنگێکی دژوارەوە، کاتێـك گەڕایەوە بۆ ماڵەوە هیچ نیشێکی دەست نەکەوت. کەچی پێشتر فەرمانبەرێکی بەڕێز بوو لـە یـەکێك لـە کۆمپانیایـەکان، پاداشتیان دایەوە بـە خـراپترین پاداشـت بەرامبـەر ئازایـەتی لەجەنگدا!

بۆیە کۆمپانیا دەستی لێ بەرداو پیاوێکی تری هەڵبژارد بۆ ئەوەی کارەکەی لـەجیاتی ئـەو بکـات، جـا کاتێـك گەڕایـەوەو داوای کارکردنی کرد، بـە بەزەییـەوە داوای لـێ بووردنیـان لـێ کردو تێ یان گەیاند، پیر بووی، بەکەڵکی ئەم کارە نایەیت.

جـا بـەم هەڵوێـستە زۆر نیگـەران دەبـێ‌و تووشـی بـێ ئومێدیەکی توند دەبێ، بەڵام نەیهێشت ئـەو بێ هێـز بوونـەی بیکوژێـت، ئـەوەبوو زۆر بـیری کـردەوە کـەوا ئـەو خـاوەنی ئەندێشەیەکی بـەپیت‌و فـەڕەو دەتوانێـت ڕێنـوویی بکـات بـۆ دۆزینەوەی ڕێگایەك کە دەستەبەری بژێوی ژیـانی بکـاو ناچـار بە دەرۆزە کردن نەبێت:

بەڵکو شەقی لەنائومێدی دا، بەسەر بـێ هیـوا بوونەکـەی دا زاڵ بوو، بەهەر جۆرێك بێت پارچە زەویەکی زەوی کڕی، کە بە چیای سەخت دەور درابوو و ماوەیـەکی زۆر لەشـارەکانەوە دوور بوو.

ما له زەویەکەیدا نیمچە خانوویەکی دروست کردبو بەو پەڕی شانازییەوە پێشوازی لەو خەڵکانە دەکرد بەمەبەستی گەشتیاری سەردانی ئەم ناوچەیە یان دەکرد ڕێی پیشان دەدان و ڕێنمایی دەکردن، ئەو شوێنانەی پێ نیشان دەدات کە حەزیان لێ بوو، ئەوەش بەس بوو بۆ ئەوەی پارەی دەست کەوێت، دیارە لەم شوێنە دەست کەوتنی خواردن ئەستەم بوو، بۆیە خواردن و خواردنەوەی هەڵدەگرتو بەرەو لوتکەکانی دەبردو دەیفرۆشت.

بەم شێوەیە بە جۆرەها شێواز بیری دەکردەوەو لەسەر یەك جۆر نەدەوەستا، هەر بۆیەش لە جێبەجێ کردنی سەرکەوتوو بوو.

هەرگیز لە کارکردن شەرمی نەدەکرد، نەیدەوت: من پیربووم من چۆن ڕێگا بەخۆم دەدەم کارێکی بەم چەشنە بکەم، بەڵکو بەپێچەوانەوە هەموو کارێکی دەکرد تاکو ببێتە هۆی دەستکەوتنی پارەو پولێکی حەڵاڵ.

بەرێزو تەندروستیەکی باش دەگەڕایەوە ماڵەوەو ژیانێکی خۆشی لەگەڵ هاوسەرەکەی دەبردە سەر، لەماڵەوەش بێکارو دەست بەتاڵ دانەدەنیشت، بەڵکو بەردەوام بوو لەئەنجامدانی کاری تر بە پێ ی توانا.

بەم شێوەیە بۆمان دەردەکەوت ئەندێشەی بەپیت هۆکارێکی سەرەکیە بۆ بیرکردنەوەی داهێنەرانەو گۆڕانکاری لەژیاندا.

بەربەستەکانی بیرکردنەوە

لێرەدا چەندەها هۆ هەن کەوا دەبنە ڕێگر لەبەردەم بیرکردنەوەی داهێنەرانە، لەو هۆیانەش:-

١-سەرنەکەوتن لەپرسیارکردن، دەتوانرێ چارەسەر بکرێت بەم شێوەیە:

-زۆر بەکارهێنانی وشەی (لەبەر چی)؟ کە ئەمەش کلیلی تێڕوانینی داهێنانەیە.

-ڕاهاتن لەسەر پرسیارکردن لەخۆت بەبەردەوامی.

-شەرم مەکە ئەگەر سەرکەوتوو نەبووی، چونکە دۆڕاندن ڕێگای سەرکەوتنە.

-هەوڵدە فیکرەکان بزێو بکەیت.

٢-سەرنەکەوتن لە تۆمارکردنی فیکرەکان:

-فیکرەکان لە دەفتەری تێبینی یەکان تۆمار بکە.

-ئەگەر فیکرەکان تۆمار نەکرێن ئەوا لەدەستیان دەدەی.

٣-سەرنەکەوتن لە گەڕانەوەی فیکرەکان:

-کاتێك دیاری بکە بۆ پێداچوونەوە بەسەر فیکرە کۆنەکان، یادیان بکەرەوەو پاشان دەرفەتێکی تریان بدەرێ.

-بۆ ئەوەی بەخۆداچوونەوەی خۆت زۆرتر بە ئاگا بی لەجارانی پێشوو.

-فیکرەکان پێچەوانەی گریمانەکانن، چونکە بیرکردنەوە هۆش دەبزوێنێت، کەچی گریمانەکان دەبنە هۆی بیرنەکردنەوە .

٤-سەرنەکەوتن لە ڕاڤەی فیکرەکان:

-یەکەمجار فیکرەکە بۆ خۆت ڕاڤە بکە، دوایی بۆ خەڵکی تر .

-دوورکەوە لە فیکرە زیانبەخشەکان.

٥-سەرنەکەوتن لە بیرکردنەوە بەڕێگایەکی باش:

-ستراتیجیەتێکی باش لە بیرکردنەوە دابمەزرێنە.

٦-سەرنەکەوتن لە ئاواتخواستن:

-داهێنان پەیوەستە بە گەشبینی.

٧-سەرنەکەوتن لەوەی ببی بە داهێنەر:

-تێکەڵاوبوون لە بیرکردنەوەی داهێنانی بریتییە لەداهێنان.

-داهێنەر دەزانێ سەرنەکەوتن هاندەرێکە بۆ داهێنان وە هەنگاوی یەکەمە بۆ ڕێگای ڕاستو دروست.

٨-سەرنەکەوتن لەبەردەوامی هەوڵدان:

-کاتێکی تایبەت بۆ بەسەربردنی ئەرکی بیرکردنەوە ببەسەر.

-ماوەیەك بۆ بیرکردنەوە بۆ خۆت تەرخان بکە، فیکری گەورە دروست بکە.

٩-سەرنەکەوتن لە ئەنجامدانی ڕەفتاری داهێناندا:

-داهێنەر بارودۆخێکی سەیری هەیە، چونکە هەڵسو کەوتی نامۆ لەوانەوە دەردەکەوێت.

-هەندێك هەن زەحمەتی دەبینن لەڕازی كردنی ئەوەی كە فیكرەكەی دامێنەرانەو رەخنەگرانەیە، ناوێرن پێشكەشی بكەن، لەترسی ئەوەی نەبادا دەسەلاتی ئەوەیان نەبێت یان گونجاو نەبێت، پرسیارێكی ئاوا بكەن و چارەسەرێك بدۆزنەوە، بەڵكو لە بەرامبەری بەهەمان فیكرە قسەی لەگەڵ دەكرێت بەلام لەسەر زمانی كەسێكی تر.

-هەندێك لەگەڵ خۆیدا قسە دەكاو پرسیار دەكات و گفتوگۆی لەسەردەكات، بەلام كاتێك چارەسەرێك بۆ كێشەكە نادۆزێتەوە ئەوا فیكرەكە دوادەخات، یان دەیپچڕێنێت، بەبیانوی ئەوەی كە ئەو فیكرەیە دەمێكە بەسەر چووە، بەڵكو راستیەكەی پێچەوانەی ئەوەیە چونكە ئەو پێویستی بە یارمەتیدان هەیە بۆ دەرهێنانی چارەسەری كێشەكە.

-سەرجەم هەڵەكانی بیركردنەوە دامەزراوە لەسەر زانینی نادروست.

گەورەترین دوژمنی بیركردنەوە بریتییە لە ئالۆزیی چونكە دەبێتە هۆی شلەژان.

١٠-هەڵەكانی بیركردنەوە مانای وانییە هەر بیركردنەوەیەكی دروست و دوور لە هەڵە ئەوا بە باشی دابنرێت، لە هەڵە سەرەكیەكانی بیركردنەوە بریتییە لە تێڕوانین نەكردن بۆ پرسێك لەسەرجەم ڕووەكاندا.

١١-ڕێگایەکی گرنگ هەیە. چۆن لەزانیاری دەڕوانی، لە میانەی ئاگاداریمان بۆ ئەو زانیاریە، بۆمان دەردەکەوێت کە هەڵەکان بەرەنجامی زانیاری هەڵەو یاخود کەمی زانیاری نین بەڵکو لەئەنجامی کەم و کوڕی لەچۆنیەتی ڕوانینە زانیارییە.

١٢-هەروەها لێرەدا مەترسیەك هەیە لە حوکمدان لەسەر فیکرەکان بە ڕواڵەت، ئەگەر هاتوو پرۆسەی بیرکردنەوە بەتاڵ بوو لە هەڵە لۆژێکییەکان.

بەربەستەکان

داهێنان و شەش لە ڕێگرەکان

سەرەڕای ئەوەی هەر مرۆڤێك توانای هەیە بە سەر ئەندێشەدا ، کەوا دادەنرێت بە سووتەمەنی بیرکردنەوەی داهێنانی، کەچی لێرەدا بیرکردنەوەی نێگەتیڤ لەلای هەندێك خەڵك هەن ، کە ئەمەش وای لێ کردوون بەربەستێکی فیکری و ویژدانی لەڕێگای داهێنان دابنێن وە لە گرنگترین ئەو بەربەستە فیکریانە ئەمانەی خوارەوەن:

١-بلیمەتەکان و سەرکەوتووان و هونەرمەندان تەنها ئەوانەن کە دەبنە داهێنەر.

٢-پێویستت بە ئازار چەشتن و چەرمەسەریەکی زۆرو هەوڵ و تەقەڵلاو ماندووبوونێکی بێ وچانە تاکو ببی بە داهێنەر.

٣-تەنها گەنجان خاوەنی فیکری داهێنانن.

٤-داهێنان پێویستی زۆری بە کۆشش‌و سامان‌و کاتە.

٥- داهێنان جۆرێکە لە خۆشگوزەرانی کەوا زۆر لە خەڵکی ناتوانن بیکەن، بەتایبەتیش کەسانی هەژارو سادە.

٦-داهێنانی تایبەت بە پیاوان یان تایبەت بە ئافرەتان.

بکوژانی فیکر

لێرەدا چەندەها وشەو دەوستەواژەی بکوژی فیکرو داهێنـــان هەیـــە زۆر لـــە خـــەڵکی بـــەکاری دەهێنـــنن وەبەرچاوترینیان ئەمانەی خوارەن:

١-ئەم فیکرەیەمان پێشتر تاقی کردۆتەوە.

٢-ئەم فیکرەیە کاتێکی زۆر دەخایەنێت.

٣-ئەم فیکرەیە پارەیەکی زۆری دەوێت.

٤-ئەوە کاری من نی یە!

٥-ئەوە کاری تۆ نی یە.

٦-لەبەر چی ئەم فیکرەیە نانووسی‌و بۆ ئێمە بەرزی ناکەیەوە.

٧-ئەوە ئەستەمە.

٨-دەتوانریٚ ئەم فیکرەیە لە سالانی داهاتوو جیٚ بەجیٚ بکرێت.

٩-لەوانەیە ڕاست بکەی......بەلام............

١٠–ئەوەفیکرەیەکی گەمژەیە.

١١– کرێکارەکانمان ئارەزووی ئەمەیان نی یە.

١٢–ناتوانی لێرە کارێکی ئاوا بکەی.

١٣–باوەڕ ناکەم ئەوە گرنگ بێت.

١٤–هیچ زانیاریەکی ترم ناوێت.

١٥–ڕەوشەکە باشەو پێویست بە گۆڕانکاری ناکات.

١٦–ئەگەر هیچ کەمو کورپیەك نەبێت گۆڕانکاری بۆچی یە.

١٧–دامودەزگاکەمان بچووکەو فیکرەکە گەورەترە لەو.

١٨–دامو دەزگاکە گەورەیەو فیکرەکە بچووکە.

١٩–ئێستا لەو کاتەدا یان لەو ماوەیەدا کاتمان لەبەردەست نی یە.

٢٠ –بەلای منەوە ئەو فیکرەیە شێتانەیە.

ڕزگارکردنی عەقڵ....ڕێگای تۆیە بۆ داهێنان

ئەگەر بەمن بڵێ ی چی وا لەمرۆڤێك دەکات داهێنەر بێت، کەسانێکی تەنها بیرکردنەوە؟ ئەوا پێت دەڵێم "عەقل" لێرە دا عەقلێکی ئازادی نەبەستراوە بەهیچ کۆتو بەندێك کە تەواو سەربەستە لە میانەی بیرکردنەوە داهێنەرایەتیەکەی و هەنگاونانەکانی، بەڵام عەقلەکەی تر کۆتو زنجیرکراوە، کە بووەتە هۆی بەبەرست خستنە بەردەم تواناکانی، ئا ئەمەیە

جیاوازی نێوانیان و بەلاتەوە سەیر نەبێت، ئەگەر زانیت کەوا فشاری دەمارو شڵەژاوی دەبێتە هۆی بەندکردنی عەقڵو بەشێوەیەك وای لێ دەکات کە نەتوانێ بیربکاتەوە ، سەرت سوڕ نەمێنی کاتێك دەزانی کەوا بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن یان بوونی ئازاری جەستەیی دەبێتە لەمپەرێك لەبەردەم بیرکردنەوە، هەتا خۆ لاوازکردن دەبێتە بێ بەش کردنی خۆراکی جەستەو عەقڵ لەخۆراك، ئەمەش بەربەستێکی ترە لەبەردەم سەربەستی عەقڵ لەداهێنانو بیرکردنەوە.

ئەی هاوڕێم باوەڕت هەبێ تۆ بە ڕزگاربوونی عەقڵت بەرزترین نمرەی زیرەکیت بەدەست دەهێنیت، وە تۆ تەنها بەلاچوونی کۆتو بەندەکانی عەقڵ دەتوانی سەبەرست بژیت لەلایەن فیکری داهێنەرەوە پێت دەبەخشرێ، چونکە داهێنان لەبیرکردنەوە پابەندی تەواوی عەقلی ئازادە.

ڕزگاربوونی عەقڵ ڕۆژێ سێ یان چوار جار بەلایەنی کەمەوە پێویستی بە خاوبوونەوە هەیە، خاوبوونەوەیەکی تەواو کە ببێتە هۆی حەسانەوەی عەقڵت، چونکە پاڵەپەستۆی توند لەسەری جا بەهۆی ماندووبوونی بیرو هۆش بێت یان بەهۆی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، یان گرژبوونی دەمارو یان نیگەرانی یان ترسان یان شڵەژانی دەروون، هەموو ئەم هۆکارانە کاریگەری نێگەتیڤانەیان هەیە لەسەر توانای عەقلی سروشتیت، چونکە ئەو کۆتو بەندانە دەبنە هۆی دروست

بوونی بارێکی قورس لەسەر خانەکانی دەمار لەرووی زانستییەوە سەلمێنراوە کەوا فشار جا هۆیەکەی هەرچی بێت دەبێتە هۆی جورێك لە کارلێکی کیمیایی، کە ئەویش لەلای خۆیەوە کارلێکی جۆراو جۆرو گۆڕانکاری فیزیایی بەرهەم دێنێت، کە دەبێتە هۆی نەبوونی هاوسەنگی عەقڵو بیرکردنەوەیەکی شلەژاو، بۆیە پێویستە هەڵسی بەئەنجامدانی لێکۆڵینەوەی شێوازی ژیانو بیرکردنەوەت و ڕێگاکانی مامەڵەکردن لەگەڵ هەڵوێستەکانو ڕاست کردنەوەیان، بۆ ئەوەی نەبێتە هۆی جۆرێك لە جۆرەکانی پاڵەپەستۆ لەسەر عەقڵت، یان لەسەر دەمارەکانت، باوەڕت بێت کە زیندانی یەکەم بۆ تواناکانی عەقل بریتییە لە فشار، لە حاڵەتی تووش بون بە بەرزبوونەوەی فشاری خوێن پێویستە بەردەوام بی لەوەرگرتنی چارەسەری، چونکە سەلمێنراوە ئەو بەرزبوونەوەیە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ڕۆیشتنی ئۆکسجین بۆ مێشك، فشاری خوێن بەربەستی یەکەمە لەبەردەم داهێنان، دەتوانی هەڵسی بە ئەنجامدانی حەوت هەنگاو بۆ ڕزگاربوونی عەقلتو پارێزگاری کردن لە سەر تواناکانیو دەرباز بوون لەبەرزبونەوەی فشاری خوێنی درێژخایەن ئەگەر هەبێت:—

هەنگاوی یەکەم:

لەحاڵەتی زیاد بوونی کێشت لە سنووری سروشتی خۆی، یان ئەگەر بەدەست قەڵەوی و چەوریەوە دەناڵێنی پێویستە کێشت دابەزێنی، ئەویش بە ڕاوێژکردن بە یەکێك لەپسپۆرانی ئەو بوارە، خواردنی زیاتری ڕیشاڵەکان و کەمکردنەوەی ڕێژەی چەوری زۆر لە ژەمەکانی خواردنت، هەروەها کەمکردنەوەی ڕێژەی بەکارهێنانی خوێ لە خواردنەکەت تا ئەو کاتەی ئەگەیە کێشی سروشتی.

هەنگاوی دووەم:

پێویستە هەوڵی دەستکەوتنی یەك گرام (کالیسیۆم) بدەیت لە ڕۆژێکدا، ئەویش بۆ ماوەی دوو مانگ چونکە سەلمێنراوە کەوا بوونی کالیسۆم کاردەکاتە سەر تواناکانی عەقڵ.

هەنگاوی سێ یەم:

هەوڵی دەستکەوتنی ژیاری مەگنیسیۆم بدە بۆ ٤٠٠ ملیگرام لە ڕۆژێکدا، ئەویش بۆ ماوەی دوو مانگ چونکە سەلمێنراوە لەڕووی زانستییەوە کەم بوونی مەگنیسیۆم پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆی هەیە بە تایبەتیش فشاری خوێن، بۆیە تۆ پێویستیت بە مەگنیسۆم هەیە بۆ فراوان کردنی

موولوولەکانی خوێن.

هەنگاوی چوارەم:

پێویستەڕاوێژ بە پسپۆری خواردن بکەی بۆ خواردنی دوو گرام لە ترشی ئەمینی (ثورین) ڕۆژێ سێ جار بۆ ماوەی هەفتەیەک، چونکە دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی فشاری خوێن.

هەنگاوی پێنجەم:

پێویستە ڕاوێژ بە پسپۆری خواردن بکەی بۆ خواردنی گرامێک لەترشی ئەمینی تریبتوفان، ڕۆژێ سێ جار بۆ ماوەی سێ هەفتە وەکو ماوەیەکی ئەزموونی چونکە سەلمێنراوە کەوا ترشی ئەمینی دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن کاتێک بڕێکی باشی لێ دەخۆیت بەمەش تواناکانی عەقلی زیاد دەکات.

هەنگاوی شەشەم:

خواردنی سێ دەنك سیر لە ڕۆژێكدا یان خواردنی حەبی سیر بۆ ماوەی چوار هەفتە، بەمەرجێك هیچ ڕێگریەكی تەندروستی لە ئارادا نەبێت وەكو برینی گەدە(قرحة المعدة).

هەنگاوی حەوتەم:

پێویستە هەوڵی ئەنجامدانی خولێكی ڕاهێنانی (ڕێك و پێك)بدەی وەكو ڕۆیشتن و ڕاكردن و مەلەوانی، هەروەها گەلێ چالاكی تری جوولەیی كە دەبێتە هۆی بەرزنەبوونەوەی فشاری خوێن.

بۆ رزگاربوونی عەقل بە تەواوی لەماندوبوون و ئەو فشارانەی كە كاریگەریان هەیە لەسەر تواناكانی، پێویستە هەڵسی بە ئەنجامدانی چەند مەشقێك بۆ دەرباز بوونی یەكجارەكی لەو كۆت و زنجیرانەی كە دەبنە بەربەست لەبەردەم بیركردنەوەی داهێنانەكەت، پزیشكانی دەروونناسی پێ ی دەڵێن مەشقەكانی رزگار بوونی عەقڵ.

مەشقی یەكەم:

ئامانجی ڕاهاتنە لەسەر خاوبوونەوە، بەشێوەیەكی تەواو بەقووڵی دەكرێ ئەگەر بۆ ڕۆژێكیش بێت لەمانگێكدا لەیەكێك لە گەرماوە تایبەتمەندەكان كاتی خۆی بەسەربیا كە شێلان و نەرم كردنەوەی تێدابێت ، هەروەها خواردنەوەی چەند كوپێك

لەچای گژو گیاو شێلانی جەستە بەزەیتی سروشتی کە چ کەرەوەیە بۆ لەش، دەکرێ کاتژمێرێکی تەواو لەرۆژێکا ، پچران گوێ لە قورئانی پیرۆز بگریت کەدەبێتە هـ گەڕانەوەی هێمنیو ئارامی بۆ دەروون.

مەشقی دووەم:

ئامانجی کۆکردنەوەی هێزی دەروونیو زاڵ بوونە بەسەر هەڵچوونو پشێویو فشاری دەماری، ئەمەش بەوە دەبێت کە لە شوێنێکی هێمن دانیشیو پرۆسەی پێداچوونەوەی عەقلو هەڵسەنگاندنی هەڵوێست ئەنجام بدەین، ئەویش بە هەناسەیەکی قووڵی توند بۆ ماوەی پێنج خولەك بەلای کەمەوە، جا لەو دۆخەدا هەر بە دانیشتوویی بمێنەوە هەردوو چاوەکانت دابخەو زیاتر گرنگی بدە بە کاری هەناسەدانو هەناسە وەرگرتنەوە، دەتوانی دەروونی خۆت بدوێنیو ئەو فشارانەت بەیاد بێتەوە کە بەرەبەستن لەبەردەم ئازادی عەقلی تۆو ڕێگرن لە بیرکردنەوەی داهێنەرانەو پەرەپێدانی کەسایەتیت، بەدەروونی خۆت بڵێ کە ئێستا دەربازبووی لە هەموو ئەو بەربەستانە ئەوەش لەو کاتەی کە بەقووڵی هەناسە دەدەیتو لەحاڵەتی خاوبوونەوەیەکی تەواوی.

مەشقی سێیەم:

لە مەشقەکانی خاوبوونەوەو ڕزگاربوونی عەقل تەنها بە هەناسەدانێکی قووڵ دەبێ، دەتوانی لەهەر کاتێکو لەهەر شوێنێك بێت ئەمە بکەیت. وەلەکاتی هەست کردن بە فشار یان هەڵچوون هەناسەیەکی قووڵ بدە، هەموو بیرو هۆش بخەرە سەر هەناسە وەرگرتنو دانەوە بۆ ماوەی پێنج خولەك بەلایەنی کەم دوای نەمانی بەشێکی گەورە لە پشێوی یەکە.

مەشقی چوارەم:

مەشقەکانی ڕزگاربوونی عەقل بەهەناسەدانێکی قووڵ ئەنجام دەدرێت، بەڵام بەرێگای مەشقەکانی یۆگا، پێویستە بە تەنها ئەم کارە لەگەڵ دەروونی خۆت لە شوێنێکی داخراو ئەنجام بدەی، لەسەر کورسیەکی بەپشت دابنیشیو هەردوو چاوەکانت دابخەی و پەنجەی شایەتمان لەدەستی ڕاستەت بەکاربهێنە بۆ داخستنی کونی ڕاستەی لووت بەشێوەیەکی نەرمو لەسەر خۆ، پاشان کرداری هەڵمژینی هەوا لەسەر خۆ ئەنجام بدە بە شێوەیەکی جێگیر لەڕێ ی کونی چەپەی لووت بۆ ماوەی پێنج خولەك بەجۆرێك نەبێتە هۆی ماندووبوون، پاشان پەنجەی شایەتمان لەکونی لووتی ڕاستە بگوازەوە بۆ

کونی لووتی چەپەوەو دابخە، بە هێواشی هەوا هەڵمژە بە شێوەیەکی جێگیر لەڕێ ی کونی لووتی ڕاستە بۆ ماوەی پێنج خولەك بەشێوەیەك نەبێتە هۆی ماندووبوون، پاشان بەشێوەیەکی سروشتی هەناسە بدە.

مەشقی پێنجەم:

بریتییە لە هەڵمژینی بۆنی گوڵ لەکاتی خاووبوونەوە بە تایبەتی هەموو بەیانیان‌و ئێواران‌و هەر کاتێکی گونجاو. پێویستە گوڵەکان هەموو رۆژ بە بۆنی نوێ بگۆڕدرێن، لە گرنگترین گوڵە بۆندارەکان کە دەتوانی بەکاریان بهێنی‌و هەڵیانمژی وەکو(قەنەفری هیندی) هێمنت دەکاتەوەو چێژی لێ وەردەگری بەتایبەتیش لەکاتی ئەنجامدانی چالاکی یە جیاوازەکان، (بابونج) وات لێ دەکات هەست بەخاوبوونەوەیەکی قووڵ‌و پشوودان بکەیت پاش ئەنجامدانی ئەزموونی سۆزداری یان بوونی زۆری فشار. بۆ گوڵی (گێلاس) ئەو فشارەی تووشت بووە کەم دەکاتەوە بۆنی گوڵی (لاڤندەر) یارمەتیت دەدات بۆ ئارام بوونەوەی کۆئەندامی دەمار.

ئەوەی سەیرو شایەنی باسە لەڕووی زانستییەوە، سەلمێنراوە کە ڕزگارکردنی عەقڵ بەڕێگای خاوبوونەوە، وا لە مرۆڤ دەکات لە بیرکردنەوەیدا داهێنەر بێ، بەتایبەتی

راســـتەوخۆ دوای خاوبوونـــەوە، ئەمـــەش وای لـــە زاناکـــانی پزیشکی دەروونی کردووە کە بە تۆو بەمنو بە ئێمە بڵێین عەقڵت ڕزگارکەو یەکسەر داهێنان دەکەیت.

داهێنان لەگووتار

لە باشترین داهێنانەکان بۆ دروست کردنی کەسایەتیەکی داهێنەرو بەرزبوونەوەی، بریتی یە لە وتارو گفتوگۆکردنمانو ئەمەش بە باشترکردنی دەربڕینی زمان دەبێت لەگەورەترین نیشانەکانی کەسایەتی لاواز بریتی یە لە دەستەوەستان بوون لە گوزارشت کردن:

١-بەدەنگێکی بەرز زیاتر لەوەی پێویستە قسەکردن گومانی خراپی لێ دەکرێت، یان بەدەنگێکی نزم قسەکردن کە گومانی ترسو شەرمی لێ دەکرێت.

٢- بۆ سەلماندنی قسەکانمان یان ماوەیەکی درێژ بێ دەنگ دەبین یان پیتەکانی کۆتایی دەقرتێنین.

٣-ڕاهاتووین لەسەر گفتوگۆکردن بەرێگای ململانێ بۆیە دووچاری کەللەرەقیو خۆ بە زل زانین بینەوە.

٤-هەنـــدێ جـــار وشـــەیەکی وشـــک یـــان زۆر ڕەق بـــەکاردەهێنن، بەئەنـــدازەی ئـــەم دەستەوەســـتانە لـــە کەسایەتیەکە کەم دەبێتەوە، چونکە مرۆڤ بە بەکارهێنانی

وشـــەی تایبـــەتو وردو دەربـــڕینی قـــسەی شـــیرینی یـــان لۆژیکیەکەی، مایە سەرسام بوونە.

لـە قورسـترین تاقیکردنـەوەکانی کەسایەتی، ئەوەیـە کـە یەکێك لە ئێمە بۆ وتـاردان ڕاوەسـتێ، ئـەوەی کـە ڕانـەهاتووە ئەگەر لە کۆبوونەوەیەکدا وشـەیەکی دەربـڕی کـە ببێتـە هـۆی ئەوەی زمانی بگرێو ئارەقە بڕێژێ، بە لاوازیو شەرمەزاریەوە دابنیـشێ، کەچـی لەکاتێکـدا وتـار خـوێنی زیـرەكو زانـا کەسایەتیەکەی دەردەخات ئەگەرچی لەڕووی ماناوە قسەکانی لاواز بێت، بەڵام وشەکان بە ڕەوانیو بە ئاشکراو بەبێ شـەرم دەریان دەبڕێت.

لەبەر ئەم هۆیە پێویستە لەسەر ئـەو کەسـەی ئـارەزووی دروسـت کردنـی کەسـایەتیەکەیو بەرزکردنـەوەی هەیـە بـا گرنگی بە وتاردان بداتو مەشقیان لەسەر بکات.

ئێمە هەموومان لەناو خێزاندا لەسەر بنچینەی شـەرم یـان تـرس لـە کۆمـەڵ دروسـت بووینـە، بۆیـە پێویـستمان بـە دەربازبوونە لەو ترسە (شەرم)، ئەوەش بە ئەنجامـدانی چـەند مەشـقێکی دیـاریکراو دەبێـت، کـە دەبێتـە هـۆی پەیـداکردنی بوێری لە قـسەکردن لـە کۆبوونەکانـدا، ممارەسـەی دەربـڕین بەزمان چاك بکەیت، ئەویش بە هەڵبژاردنی وشەکان، هـەروەك وتمان دەبێ بەئاشکراو بوێری بێت.

وتـاری بـەبێ خۆئامـادەکردن، بەهـەمان شـێوە بریتییـە

لەبیرکردنەوە بەبێ خۆ ئامادەکردن، یان بریتییە لە بیرکردنەوە بەدەنگێکی بەرز تا دەبێتە خوو، ئەویش بە دەربڕینی جوان لەماناو چۆنیەتی هەڵبژاردنی دەنگەکان، هەموو ئەمانە کەسایەتیمان گەورە دەکەن.

لە کۆتاییدا پێویستە لەسەر هەموو کەسێك بزانێت کە هەرگیز کەسایەتی داهێنەر دروست نابێت، تەنها ئەو کاتە نەبێت کە دەگاتە هەندێ شت لە ئاخاوتن، هەوڵدەدات دەربڕینەکانی باش‌و بەرزبێت لە قسەکردنی ئینجا بۆ دەربڕینی باش لەوتار، ئەمەش بەرزبوونەوەیەکی گەورەیە لە کەسایەتی داهێنەر – کەم کەس هەیە لە وتار باش بێ، هۆیەکانیشی زۆرن چونکە کاتێك جیاوازی نێوان نووسەرێکی گەورەو کەسانی تر دەکەین، دەبینین ئەم نووسەرە بە وردبینی‌و بەوشەی پڕ ماناو تایبەتمەندی لە شێوازو بەرزی لە بیرکردنەوە جیادەکرێتەوە، لەگەڵ ئەو کەسەی کە لە وتاردان باشەو خاوەن بوێریەکی گەورەیە لەکۆڕو کۆبوونەوەکاندا، بۆیە لێرەدا هەست دەکەین کەسی دووەم خاوەن کەسایەتیە نەك هی یەکەم، ئەمەش مانای وایە هەر کەسێك لەنووسین سەرکەوتووبێت مانای وانیە لە وتاردانیش سەرکەوتووە

داهێنان بە هۆی یادگە (بیر)

پیاوی خۆ بەزلزان مرۆڤێکی یادگە بەهێزە، بۆیە پێویستە کەمێك لەو بابەتە قووڵ بینەوە، یادگەچی یە؟ پرسیارێکە ماوەی هەزاران ساڵە خەڵکی دەیکەن‌و چەندەها ڕێگایان بە کارهێناوە تا یارمەتیان بدات لەسەر یادکردنەوە، ماوەی دەیەها ساڵە زانایان لەمیکانیزمی بایۆکیمیایی تێگەیشتن کە یارمەتی دەرە بۆ یادخستنەوەو لەبیرچوونەوە.

دوای مێژوو و نووسین هەوڵەکان دەستیان پێ کرد بۆ چالاك کردنی یادگە، پاش بیست ساڵ گرنگی دانەکە گواسترایەوە بۆ خوێندنی زمان، لە ساڵانی دوایی ژمارەیەکی زۆری دەروونناسەکان‌و شارەزایانی دەمارو پسپۆرانی مێشك‌و بایۆلۆجی دڵنیابوون لەوەی کە لەژێر وشەو ماناکانی کۆمەڵێکی زۆر لە یادەوەری هەیە ئەو یادگەیە یەکێکە لە گرنگترین ئەو نهێنییانەی کە بەرهەڵستی زیرەکی یە هەژارەکەمان دەکات. ئەگەر هیچ ڕووداوێکی لەناکاو ڕوونەدات، ئەوا ئێمە پاش چەند ساڵێکی تر دەتوانین چارەسەری نەخۆشیەکانی یادگە بکەین، هەروەکو چارەسەری داڕوخانەکانمان کردووە. هەروەها شارەزاش پەیدا دەکەین لە کێشەی پیربوون، کەواتە یادگە بەخششێکە لە بەخششەکانی

خوای گەورە، کە بە مرۆڤی بەخشیوە.

هەروەها بنچینەیەکی گرنگە بۆ پرۆسەی داهێنان و زۆربەی جاران خاوەن یادگەی بەهێز دەتوانن نێوانێ وشەکان و ڕووداوەکان و هەڵوێستەکان بەیەکەوە پەیوەست بکات، زیاتر لەوانەی کە خاوەن یادگەیەکی لاوازن، ئەوەش لەبەر ئەوەی چونکە کەرەستەیەکی خاو لە عەقڵ و یادیان هەیە کە دەتوانێ هەر کارێکی داهێنانە دروست بکات.

جا لەو ڕوانگەیەوە وا باشە مرۆڤ مکوڕبێت لەسەر چاککردن و یا زیاتر پاراستنی یادگەکەی، چونکە ئەوە دەبێتە هۆی خزمەت کردنی فیکری داهێنانی بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ.

لە شێوازە باشەکانی مەشق کردنی مرۆڤ لەسەر یادخستنەوەو ئەندێشەکردن بریتییە لە شێوازی یادخستنی بینایی، بەشێوەیەك کۆمەڵێك وێنە دووچاری بینینێك دەبن بە شێوەیەکی یەك لەدوای یەکی پاشان لێی بزردەبێ و داوای لێ دەکات یادی وێنەکان بکاتەوە بەهەمان ئەو ڕێزبەندیەی کە نیشانی درابوو. یان یادخستنەوەی ژمارەیەك لەو وێنانە بەبێ ڕێزکردنێکی دیاریکراو.

دکتۆر نەجیب رفاعی چەندەها کارامەیی باس کردووە کەوا لەمرۆڤ دەکات یادگەی باشتر بکات، ئەوانیش :-

١-بەكارهێنانی تواناكانی لای راستەی مێشك:

مێشكی راستەبەوە لەمێشكی چەپە جیادەكرێتەوە هەڵدەستی بەم كارانەی خوارەوە: ڕەنگەكان، ئەندێشە، خەونەكانی وریایی، دووریەكان، سۆز، دەنگەكان، جا بە ئەندازەی بەئیش خستنی وزەی مێشك، ئەوەندە دەتوانی كەرەستە كۆكراوەكانی ناوی بگەڕێنیەوە، هەر كاتێك خەیاڵی شتێك بكەی، دەتەوێت یادی بكەی بە ڕەنگە سروشتی یەكانی بەدووریەكانی ئەگەر سروشتی بێت یان دەست كرد، وەكو ئەوە وایە كەوا خەیاڵی شتێكی زۆر گەورە بكەی، هەر كاتێك ڕێژەی گەڕانەوەی زانیاریەكە بەهێزبێت.

٢-گرنگی دان و پەرۆشی:

پەرۆشی مرۆڤ بۆ ئامانجێكی ژیانی ئەوەیە كە دەبێ گرنگی بدات بە لەبیر نەچوونەوەی ئەو ڕەگەزانەی كە پەیوەستن بەو ئامانجە، جا هەر كاتێك مرۆڤ پەرۆش بوو بۆ گەیشتن بەو شتەی كە دەیەوێت، ئەوا دەبێ یادی ئەو كارانە بكاتەوە كە پەیوەندو پەیوەستە بەم ئامانجە، ئەو قوتابییەی كە وانەیەك دەخوێنێت بەڵام حەزی پێ ناكات، ئەویش یان لەبەر زەحمەتیەكەی یان لەبەر مامۆستاكەی، چونكە لەكاتی ڕوون كردنەوە، بابەتەكە ئاڵۆز دەكات یان هۆی تر هەیە، بۆیە هیچ پەرۆشییەكی نامێنێ بۆ ئەو بابەتە، پاشان شتێكی

سروشتی یە کە ئەنجامەکەی خراپ بێت، چونکە هیچ بابەتێکی ئەو مادەیە لە مێشکی نامێنێەوە تا بەبیری بێتەوە.

٣-پەیوەست بوون:

زۆر بە ئاسانی دەتوانین ناوەکانمان بە بیربێتەوە، ئەگەر ئەو ناوانە ببەستینەوە بە چەند شتێکی بەرهەستو هەست پێکراو، جا ئەگەر رووبەڕووی برادەرێکی نوێ بوویەوە، ئەو برادەرە تا ڕادەیەکی زۆر بە کەسێکی خۆشەویستی خۆت دەچوو، ناویشی هەمان ناوی کەسە خۆشەویستەکەی تۆ بوو، پێویستە هەردوو شێوە بەیەکەوە ببەستێتەوە، بەو مانایەی ئەگەر جارێکی تر ئەو برادەرەت بینیەوە، بۆ نموونە پاش مانگێک، ئەوا دەتوانیٚ ناوەکەت بەبیربێتەوە، ئەویش بەبەستنەوەی شێوەی ئەو لەگەڵ شێوەی کەسە خۆشەویستەکەت، ئەم کارەش لەڕێ ی مێشکەوە ئەنجام دەدرێت کە ناوی برادەرە نوێ یەکەت دەداتێ.

٤-دەتوانی شتە رێکو پێکەکان بەشێوەیەکی گەورەتر یاد بکەیەوە، لەو شتانەی نارێکن، لەوانەیە بپرسی چۆن؟

با لەگەڵ تۆ ئەم تاقی کردنەوەیە جێ بەجێ بکەم، پەرێکو پێنووسێک بەشێوەیەکی خێرا دەربهێنە وەبەبێ دووبارە بوونەوە هەولدە برگەی دووەم بخوێنەوە پاشان

دووباره لەسەر ئەو پەڕەی لەلاتە بینووسەوە:

پرتەقاڵ، پێنووس، پیاز، کورسی، سێوە تەختە، کاڵەك، کولەکە قوتابی، خەیار.

پاش هەوڵدانی یەکەم لە تاقیکردنەوەیە با هەمان زانیاری پێشووت بدەمێ، بەڵام بە رێگایەکی تر، هەوڵدە دیسان دووبارە بینووسیەوە: (پرتەقال، سێو، کاڵەك)، (پیاز، کولەکە، خەیار)، (کورسی، پێنووس، تەختە، قوتابخانە).

ئەوا لەهەوڵی دووەم دەتوانی زانیاریەکان بگەڕێنیتەوەو یادیان بکەیتەوە زیاتر لە هەوڵی یەکەم، هۆی ئەمەش ڕێزبوونی ڕەگەزەکانە، لێرەدا کۆمەڵێك میوەجات، کۆمەڵێك سەوزەوات، کۆمەلێك لە بواری خوێندن هەیە.

٥- نووستن:

بۆ زانایانی پسپۆر لەبواری یادکردنەوە، روون بۆتەوە کەوا نووستن هۆکارێکی گەورەیە لەسەر گەڕانەوەی زانیاریە زەحمەتەکانی وەکو دێرە شیعرەکان، وشە بیانیەکانو کارو هاوکێشە حسابی و کیمیاییەکان، هەروەها ئەو زانیاریانەش کە زەحمەتە لەیەك دانیشتندا ئەزبەریان بکەیت.

بۆیە زانایان ئامۆژگاریمان دەکەن، پاش ئەنجامدانی تاقی کردنەوەکانیان کەوا هەریەکێك لە ئێمە لێکۆڵینەوە لەسەر ئەو زانیاریو دەقانە بکات کەدەبینی بۆ ئەزبەرکردن زەحمەتن

ئەویش لەکۆتایی ڕۆژ، واتە بەر لە نووستن بە چارەگێك یان نیو کاتژمێر، پاشان دەنوی‌و ئەوەی ماوەتەوە دەجوولێ کە دوایی ئەو زانیاریانە لەکاتی نووستن یان پشوودان، بە شێوەیەکی سەیر لەهۆشدا جێ گیر دەبێ، کاتێك بەئاگادێتە دەبینی ئەوەی لەلای زەحمەت بووە ئەزبەریان بکات بەر لە نووستن زۆر بە ئاسانی دەیڵێتەوە.

٦-جێ بەجێ کردنی پراکتیکی:

لەبەرچی ئیمام لەقورئان خوێندنەوە لەناو نوێژدا هەڵە ناکات؟ لەبەر چی ئافرەتی ماڵ (کابان) لە کاتی ئامادەکردنی خواردن هەڵە ناکات؟ چونکە ئەوەی لەژیانی خۆیاندا فێری بوونە، جێ بەجێ یان کردووە.

٧-شوێنی گوێ گرتن و فێربوون:

شوێنی گوێ گرتن‌و فێربوون‌و هەموو ئەو شتە کاریگەریانەی کە دەورەیان داوە، کاریگەری زۆریان هەیە لەسەر وەبیرهێنان‌و لەبیرچوونەوەی زانیاریەکان، بۆ نموونە قوتابی لە کەش‌و هەوایەکی هێمندا زیاتر دەتوانێ زانیاریەکان وەربگرێ‌و ئەزبەریان بکات، بەڵکو زۆر خێراتر دەتوانێت بیانگەڕێنێتەوە، بە پێچەوانەی ئەو قوتابییانەی کە گوێ لەوانە وتنەوەی مامۆستاکانیان دەگرن لە ناو کەش‌و

هەوایـەکی بێـزاز کـەر وەکـو دەنگـە دەنگـی کەرەسـتەو ئامێرەکانی دروست کردنی باڵەخانەو ...هتد.

٨-نوێژکردن و کڕنوّش بردن:

(ولیـەم ملتـون مارسـتن) پـسپۆری دەروونناسـی دەڵێـت: عەقڵی مرۆڤ دەبێتە ئامرازێکی بەتوانای سەرسوڕهێنەر، ئەگەر زۆر بە گرنگییەوە بایەخی پێبدرێت، ئـەو توانایـە بە دەسـت دەکـەوێت بـە شـێوەیەکی لەسـەرخۆو بەنـەرمی و پێویـستی بـەئارامی هەیـە، چـونکە گواسـتنەوە لـە پەرتـەوازەبوون بـۆ گەمارۆدانی هۆش بە شێوەیەکی ڕێكو ڕوون، ئەمەش بەرهەمی هـەوڵو تێکۆشـانێکی زۆرە، جـا ئەگـەر توانیـت عـەقلت بگەڕێنیەوە بەجارێك وپەنجا جارو سەد جار بۆ ئـەو بابەتـەی کە دەتەوێت چارەسەری بکەیت، چونکە ئـەو خوتوکانـەی کـە ململانێ ی تۆ دەکەن وا بەئاسانی شوێن بۆ ئـەو بابەتـە چۆڵ ناکەن کە کاریگەر بووە بە هەڵبژاردنو چاودێری کردن، پاشان دوایین کاری گەیاندوەتە کـە دەروونـت ویـستی خـۆت لـەوەی هەڵدەبژێریت دەتوانێت هۆشت گەمارۆ بدات.

دەتوانین بڵێین نوێژ لە ئیسلام بریتییە لـە ڕاهێنـان لەسـەر توانای گەمارۆدانی هۆش لەلای مـرۆڤ، جـا نوێـژ کـار دەتـوانێ هەوڵبـدات بەهـەموو توانایـەکانی تـا فیکرەکـەی گەمارۆبـدات بەدرێژایی ئەوکاتەی کە بەنوێژ کردنەوە خەریکە، ئەمەش پـێ

ی دەلێن کڕنووش بردن، بێگومان بەمەش توانای گەماڕۆدانی هۆش تیایدا گەشەدەکاو دەبێتە گەورەترین پاڵپشت بۆسەرجەم ئەو کارانەی ئەنجامی دەدات.

٩-لەخواترسان:

یان پێ ی دەلێن پاککردنەوەی ناوخۆی دەروون، لەوانەیە یەکێك بپرسیّو بلّیّ: کاریگەری لەخواترسان چییە بەسەر ئەزبەرکردنو یادگەی مرۆڤ؟ وەلأمەکەی ئەوەیە لەخوا ترسان دۆخێکی سەیر دەخولقێنێت، کە تێکەڵەیە لەهێمنیو گرنگی دانو خشوعو ڕێزگرتنو تێڕامانو وردبوونەوەو هەڵسەنگاندنی کارەکان ئەو تێکەلەیەش یادگایەکی گەورە بەرهەم دێنێت.

١٠-دووبارە بوونەوە:

کۆمەڵێك لەو هۆکارانەی کە ڕۆڵیان هەیە لە گەشەی یادگە بریتین لە دووبارەبوونەوە، بۆ نموونە ئەگەر پارچە شیعرێك یان پەخشانێك ٢٥ جار بیلێیەوە زیاتر لەهۆش جیّ گیر دەبێت لە وەی ئەگەر ١٠ جار دووبارە بکەیتەوە، ئەوە تەنها ئەگەر ڕەگەزی دووبارە بوونەوە بێتە ناویەوە.

١١-بەستنەوە بە ڕووداوەکان:

بەستنەوە بەڕووداوێك یان خۆشیەك یان ناخۆشیەك یان جەنگێك زیاتر یادەوەرییەکان قایمو مەحکەم تر دەکات.

ئەمەش ڕێگای قورئانی پیرۆزە چونکە لەگەڵ ڕووداوەکان هاتۆتە خوارێ، بۆ نموونە سوڕەتی (الانفال) باس لە جەنگی بەدر دەکات، بەشێك لە سورەتی (ال عمران) باس لەجەنگی ئوحد دەکات، سوڕەتی (حشر) باس لە جەنگی بەنی نەزیر دەکات، هەروەها بەشێك لە سوڕەتی (نور) باس لە ڕووداوی ئیفك دەکات...هتد.

١٢-تێگەیشتن:

هەر کاتێك تێگەیشتن لە قسە کردنێك زیاتر بوو ئەوا ئەزبەرکردنی ئاسانتر دەبێت، هەرکاتێك تێگەیشتنەکە ئاڵۆز بێت ئەوا ئەزبەرکردنی زەحمەت تر دەبێت.

١٣-زەنگی مۆسیقا:

شێوازی قسەکردنی جوان یارمەتیدەرە بۆ ئەزبەر کردن، بۆیە زانایان زانستەکانی لەڕێ ی هۆنراوە بڵاودەکردەوە شیعر، هەر بۆیەش ئەزبەرکردنی قورئانی پیرۆز زۆر ئاسانە چونکە زەنگێکی مۆسیقی هەیەو یارمەتیدەرە بۆ ئەزبەرکردنی.

١٤-سەرچاوەی قسە:

گوێگرتن لە قسەی فەرماندەیەك وەكو گوێ گرتن لە قسەی پیاوێكی ئاسایی نیە، هەر بۆیەش قسەكانی خوای گەورە كە سروشت(وحی)یە بۆیە هەرزوو بەسەر دڵەكان زاڵ دەبێ چونكە ئەمە قسەی مرۆڤێكی ئاسایی نیە.

١٥- تەندروستی جەستەیی:

برسیەتی مرۆڤ بێ بەش دەكات لە تەركیزكردن و ئەزبەركردن، هەروەها شلەژانی گشتی مرۆڤ بێ بەش دەكات لەئەزبەركردن، هەروەها بوونی نەخۆشی و لاوازی و بێ هێزی هەمان كاریگەری نێگەتیڤیان هەیە.

١٦-كات:

باشترین كات بۆ خوێندنەوەو ئەزبەركردن، لەیادگەی مرۆڤ بەیانی لە كاتی پێش خۆرهەلاتن، هەروەها كاتی پێش خۆرئاوابوون، بەهار وەرزێكە، بۆ ئەزبەركردن و بیرخستنەوە باشە، بێ دەنگی و خامۆشی شەو لە كاتە جوانەكانە بۆ رامان و وردبوونەوە، خوای گەورە دەفەرمووێت:

﴿وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ آنَاء اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَى﴾ طه، ئایەتی ١٣٠.

داهێنان پێکەوە ژیان

پێغەمبەر(د. خ) دەفەرموێت" مرۆڤ لەسەر ئاینی هاوڕێ یەتی، جا با هەر یەکێك لە ئێوە سەیر بکات بزانێ هاوڕێیەتی کێ دەکات"

پێشینان گووتویانە هاوڕێی ڕاکێشەرە، کەواتە کاریگەری هاوڕێ لەسەر هاوڕێیەکەی زۆرە، مرۆڤ بەرزو بڵند دەبێت، ئەگەر هاوڕێیەتی زانایان و بیرمەندان و داهێنەران بکات، بەپێچەوانەوە تووشی نزم بوونەوەو گومڕایی دەبێت، کاتێك هاوڕێ یەتی کەسانی نەفامو دەبەنگو گێل بکات، لەو ڕوانگەیەوە پێویستە لەسەر کەسی عاقڵو ژیر کە حەز دەکات ببێتە کەسێکی داهێنەر، بزانێ شارەزووی هاوڕێیەتی کێ دەکات، چونکە برادەریەتی یان دەبێتە پەیژەیەك بۆ شکۆیی یانیش دەبێتە هەڵدێرێك بۆ مل شکانو نوقران.

گوێ گرتن لەداهێنەرانو تێڕامان لە بیرو بۆچوونەکانیانو تێڕوانین لە ڕەفتارو هەڵسو کەوتەکانیان، هەروەها بۆ هەوڵو گفتوگۆکانیان، هەموو ئەمانە دەبنە مایەی بەرزی لە بیرکردنەوەو گەشە کردن لە داهێنان.

قورئانی پیرۆز بخوێنەوە:

موعجیزە زانستیەکانی قورئانی پیرۆز لا فاوێکی بەخورەو هەرگیز سەرچاوەکەی وشک نابێت، جا لە چوارچێوەی قسەکانمان لەسەر داهێنان لەبیرکردنەوە کەچۆن مرۆڤ دەبێتە داهێنەر، لە بیرکردنەوە مرۆییەکەی، لەرووی زانستییەوە سەلمێنراوە، کە خوێندنەوەی قورئانی پیرۆز و بیستنی ئایەتەکانو گوێ گرتنیان، دەبێتە هۆی بەهێزکردنی پالپشتی کردنی هێزی عەقلی ، ئەو لەرەلەرە کارەباییانەی کە لەدەنگەکانی خوێندنەوەی قورئانی پیرۆز دێنەدەر دەبێتە خۆراکێکی چالاك بۆ عەقل، سەلمێنراوە کە بیستنی قورئانی پیرۆز وا لەعەقڵ دەکات وزەو لەرەلەرەکان بێنێتەدەر کە لەرووی زانستییەوە پێی دەڵێن شەپۆلەکانی عەقڵ، ئەو لەرەلەرانە دەگۆڕێن بەپێی ئایەتو سورەتە جیاوازەکان، ئەگەر بەڕاستی دەتەوێت عەقلی خۆت دەوڵەمەند بکەی بەشەپۆلە دەنگیەکان، ئەوا گوێ بیستی قورئانی پیرۆز بەو بەباشی گوێ ڕادێری ئایەتەکان بە، هەروەها بەباشی چاودێری ئەوە بە کە چۆن هێزی عەقلیت زیاددەکات، چۆن دەبیت بە داهێنەر لەبیرکردنەوەدا. سەلمێنراوە کەوا عەقلی مرۆڤ پێویستی بە ئایەتەکانی قورئانی پیرۆزە وەکو خۆراکێکی

چالاك بۆ عەقڵو گیان زیاتر لە پێویستی عەقل بۆ خۆراكە سروشتییەكان یان گژو گیای پزیشكیو ڤیتامینەكان، هەروەها چالاككەرەوەكانی تری مێشك.

پێویستە ئەی هاوڕێم فێری ئەوە بیت كە چۆن گوێ دەگرێتو هەر دوو گوێ یەكانت بەكاردەهێنیت، بەهێز كردنی عەقڵت پێویستی بە خۆراكی عەقلو ڕۆح هەیە تاكو داهێنەریت لە بیركردنەوەی مرۆیی دا بۆ دروست بكات.

شتێكی سەیرە گوێگرتن لە قورئانی پیرۆز پەرتەوازەییو بێزارىو لەبیرچوونی خێرا لادەبات بە پێچەوانەی گوێ گرتن لەهەر شتێكی تر.

ئەگەر بەدەست هەر كێشەیەكەوە دەناڵێنی بەتایبەتیش لەمەسەلەی گوێ گرتن و گوێ بیستنی قورئانی پیرۆز، ئەوا لێرەدا چەند هەنگاوێك هەیە دەتوانی ئەنجامیان بدەی، لە پێناو بەدەستهێنانی ئەنجامی باشترو گوێ گرتن بە ڕێگایەك كە زیاتر سوودی هەبێت، هەنگاوەكانیش ئەمانەن:

پارێزگاری لە تەندروستی هەستی بیستن بكە، كە بریتییە لە هەردوو گوێچكەكانت، بەردەوام مكوڕ بە لەسەر ئەوەی كە گوێچكەكانت ساغن و دانەخراون بەماددەی شەمیو دوورن لەهەر كەمو كوڕییەكی ئەندامی.. هەروەها مەشق پێ كرنی گوێچكەكانت لە سەر پیادەكردنی گوێ گرتن بە وریایی، بۆ هەموو ئەو دەنگانەی دەورووبەرت، لەهەمان كاتدا تەركیزی

خۆت بخەرە سەر ئەو دەنگانەی کە بۆ تۆ زۆر گرنگن، وەماوەکانی پشوو و خاوبوونەوە لەهەر ٣٠-یان ٦٠ خولەکێك بۆ خۆت تەرخان بکە بۆ گوێ گرتن لەئایەتەکانی قورئانی پیرۆزەوە، بۆ ماوەی خولەکێك یان سێ خولەك تێڕامان ئەنجامبدە، ئەمەش لەبەر پێویستی عەقلی تۆیە بەم کارە تاکو ڕێکبخرێت وڕێكو پێك بێت. جلەوی فیکرت بەربدە، کاتێك گوێ لە ئایەتەکان دەگری، زۆر بە وردیو بە ئاگاییەوە گوێ ڕادێر بە بۆ ئەوەی کارامەییەکانت لەگوێ گرتن هەمان پلەی گرنگی هەبێت لەهەر کارێکی تری هۆش.

بەپێ ی توانات سووریە لەسەر ئەوەی کە بەردەوام بەئاگای لە کاتی گوێگرتن، بەردەوام بە لەسەر یادکردنەوەی دەروونی خۆت بەوەی کە گوێ دەگری بۆ وردبوونەوەو بیرکردنەوەو خۆراکدانی عەقلت، ڕێگا مەدە هەر هۆکارێك لەهۆکارەکان ئەم دەرفەتەت لەدەست بدەن وە بە هێمنی دانیشەو سەرنجەکانی خۆت بخە سەر گوێ گرتن لەئایەتە ڕوونەکان بەگوێ گرتنێکی تێرو تەواو.

سەلمێنراوە کەنهێنی بەهێز بوونی پێکهاتەی عەقلمان لەوەدایە کە بە گوێ گرتن لە قورئانی پیرۆز خانەکانی مێشك زیندوو و بەختەوەر دەبن،هەتا لەکاتی فشار خستنە سەریان، چونکە قورئانی پیرۆز دەروونی شلەژاوو تێك چوو ئارام دەکاتەوە، بەمەش مێشك دەپارێزێت لەو پشێوییەی کە

دەبێتە هۆی پووکانەوەی خانەکان، یان کەم بوونەوەی توانستو زیندوویەتیان، سەلمێنراوە کەخانەکانی مێشک لە کەم بوونەوە دەوەستن لەو کاتەی کەبەردەوام گوێ لەقورئانی پیرۆز دەگرین، ئەویش رۆژانە بۆ ماوەی سێ کاتژمێر بەلای کەمەوە دەبێ ئەم کارە ئەنجام بدرێت، کە دەبێتە هۆی زیاتر بوونی تواناکانی گوێ گرتن لە سەر تەرکیز کردنو بەهێز کردنی یادگەو ئەنجامدانی کاری زمیریاری کە پێشتر ئەم توانایەی نەبووە تاکو بەم کارە هەڵسێت، ئەوەندە بەسە کە بڵێین قورئانی پیرۆز لەو کاتەی کە گوێی لێ دەگری یان ئەیخوێنیتەوە، وا لەو مرۆڤە دەکات کەتووشی ماندووبوون بووە هێمنی بکاتەوەو بوارێکی چاکی بۆ بڕەخسێنێت، بۆ نووستن یان نان خواردن یان پشوودان، پێشتر ئەمانەی هەرگیز بە خەونیش نەدیوە.

بۆ ئەوەی ببیت بە داهێنەر لە بیرکردنەوەی مرۆیی پێویستە ڕۆژانە عەقلی خۆت بە خۆراکی قورئانی پیرۆز دەوڵەمەند بکەی، ئەویش لەڕێ گوێ گرتنەوە بێت یان خوێندنەوەی .

داهێنان لە ڕێ ی گفتوگۆکردن

گفتوگۆو وتووێژکردن بە یەکێك لە ئامرازەبەسوودەکان دادەنرێت بۆ دەوڵەمەند کردنو پەرەپێدانی هەر فیکرەیەك یان بۆچوونێك ، چونکە گفتوگۆ فیکرەکان لە بێژینگ دەداو ئەوی لاوازو قرپۆکە بەلاوەی دەنێ و ئەوەی بەهێزو سوود بەخشە گەشەی پێ دەدا، هەروەها گفتوگۆ دەبێتە هۆی بزواندنی هێزی عەقلیو فیکری مرۆڤ.

بەڵام پێویستە ئەو کەسەی گفتوگۆ دەکات لەگەڵ کەسانی تر ئاگاداری چەند کاروبارێك بێت ، ئەوانیش:

+گفتوگۆ لەگەڵ داهێنەرە ژیرەکان بکە.

+گفتوگۆ تەنها لەگەڵ تاکە کەسێك مەکە، چونکە تا ژمارەی ئەو کەسانەی گفتوگۆیان لەگەڵ دەکەی، پتر بێت ئەوەندە زیاتر بەشدار دەبیت، لەچاککردنی فیکری داهێنانو پەرەسەندنەکانی.

+کاتو شوێنی گونجاو هەڵبژێرە بۆ گفتو گۆو ووتووێژکردن.

+نەکەویە ژێر کاریگەری ئەو کەسانەی کە گفتوگۆیان لەگەڵ دەکەی، ئەگەر مرۆڤی لاوازو بێ ئومێدبن، چونکە

هەندێ کەس تەنها لە تاریکیدا دەژینو بە چاویلکەی رەش سەیری دەورووبەریان دەکەنو وەکو شەمشەمە کوێر ئاسا تەنها حەز بە تاریکیو شەوی ئەنگوستەچاو دەکەن.

پێنج ستراتیجیەکان بۆ بەڕێوەبردنی داهێنان

بۆ ئەوەی هەر دامودەزگایەك لە بەڕێوەبەردنی پرۆسەی داهێناندا سەرکەوتوو بێت، بێگومان دەبێ ئاوڕ لەم پێنج ستراتیجیەتە بداتەوە:

١-داهێنان بەیەکێك لە داهاتە سەرەکی یەکان دادەنرێت کە پێویستە لە لایەن کارگێڕیەوە بەڕێوە بچێت، دەنا دەبێ پرۆسەی داهێنان بۆ رێکەوت بەجێ بهێلدرێت.

٢-پێویستە باوەڕت بەوە هەبێت کە هەموو تاکەکان توانای داهێنانیان هەیە.

٣-پرۆسەی داهێنان بۆ تاکەکان بەکارێکی روونو ئاسان دابنێ، لەگەڵ پێویست بوونی دڵنیابوونیان بە توانای داهێنانیان و مەشق کردن لەسەریان .

٤-ئاراستە کردنی پرۆسەی داهێنان بۆ ئەوەی بێتە یەکێك لە کۆکەرەوە سەرەکییەکانی ستراتیجیەتی کارکردن.

٥-بەرپاکردنو دروست کردنی ژینگەیەکی رۆشنبیری ئەوتۆ، کە ببێتە هۆی بەرزبوونەوەی پێگەو بەهای داهێنان لەدامودەزگاکەدا، ئەوەش لەمیانەی جێبەجێ کردنی پرۆسەی

داهێنـان بـه شـێوەیەکی بـاش، هـەروەها یەکسان کردنـی کارامـەیی داهێنـان بـه داهێنانـەکانی تـری خـوازراو. داهێنـان بەگرنگترین پێوەرەکانی باشی کارکردنو توانستی فەرمانبـەر دادەنرێـت، سـەرەڕای دابـین کردنـی هانـدەری مـاددیو مەعنەوەی بۆ داهێنەران.

بیرکردنەوەی داهێنەرانە سنوورێك بۆ جیاوازیە کەسیەکان دادەنێت

"پەیوەندی لەگەڵ خەسوو"

دەکـرێ ژن سیاسـەتێکی نـوێ بەرامبـەر خەسـووی بگرێتەبەر، جا ئەگەر گرتنەبەری ئەم سیاسەتە بۆ یەك جاریش بێت با تاقی بکاتەوە، پاشان بەرێكو پێکی لەسەری بـەردەوام بێت، ئەوا هەرگیز هیچ شتێك نادۆڕێنی، بەڵکو بـه پێچەوانەوە چەند شتێك قـازانج دەکـات، یەکـەمیان ئاسـوودەیی مێشك، دووەمیان ڕاکێشانی خەسوو بۆ لای خۆی، پاشـان لاچوونی سـیماکانی پـشێویو دیاردەکـانی بێـزاریو هۆکارەکـانی دوژمنایەتی نێوان هەردوو لا بەشێوەیەکی کۆتایی، جا ئەگەر ژن ئەو ڕەفتارانەی ئەنجام دا کـه لەمـەودوا ڕاڤـەیان دەکـەین، دڵنیابـە لـەوەی کـە ئەنجامـەکان زیـاتر جـێ ی ئومێـدو بەرهەمەکانی زۆر باشتر دەبن.

مامەڵە کردنی مرۆیی لەگەڵ خەسوو:

پێویستە سەیری خەسوو بکرێت وەکو دایکی راستەقینە، جا لەبەر ئەوەی ئافرەت گوزارشتە لە کۆمەڵێك هەست و سۆزو نەست، بۆیە دەتوانی بەقسەی خۆشو نەرم کاری لێ بکات، بەلاّم بە پێچەوانەوە سەیرکردنی خەسوو وەکو دڕەندەیەك، یان وەکو کەسێکی چاوچنۆكو فێڵباز، دەبێتە هۆی ئەوەی بە شەوو ڕۆژ ئارەزووی پلان گێڕان لەدژی بکەی، بێگومان ئەم جۆرە تێڕوانینە هەڵەیە، چونکە مامەڵەکردنی خراپ لەگەڵ هەرکەسێك وا لەو کەسە دەکات ببێتە تاکێکی خراپو بەد بە پێچەوانەوە مامەڵەکردنی باش لە گەڵیدا وەکو بنچینەیەکی گشتی هەستو نەستێکی باش دەخولقێنێت.

دوورکەوە لە سکالاّ

پێویستە ژن دوورکەوێتەوە لە سکالاّکردن لە مێردەکەی لەو کارانەی کە دایکی لە گەڵیدا ئەنجامیداوە، چونکە پیاو کە دەگەڕێتەوە ماڵەوە ماندووە، حەز ناکات گوێ ی لە هەواڵی ناخۆشو ڕووداوی بێزارکەری تایبەت بە خێزان بێت، بەڵکو حەز دەکات لە کەشو هەوایەکی پڕ لە حەوانەوەو ئاسوودەیی نان بخوا، پێویستە گوێی لەهەموو ئەو شتانەی کە دەبنە هۆی ئەوەی دڵخۆشی پێ ببەخشێو کامەرانی لە دەروونیدا

برِوێنێـت‌و مانـدووبوونی برەوێنێتـەوە بێـت، چـونکە بـوونی کێـشەو سـکالای زۆرو ڕاهـاتن لەسـەریان، بێگومـان ئـەنجامی باش بەدەست نادات.

پاڵپشتی کردنی ژن بۆ خەسووە:

پێویـستە ژن پاڵپـشتی خەسـووی بکـات لـە خۆشـی‌و ناخۆشیداو بەرگری لێ بکات لەبەرامبەر هەموو کەسێکدا، جا چ مێردەکەی بێت یان خزمی یان بێگانە، بەم شێوەیە خەسوو هەست دەکات بووکەکـەی بەڕاسـتی‌و بـە دڵـسۆزیەوە خۆشـی دەوێت.

ڕێك‌و پێكی لە بەسەرکردنەوەی خەسوو:

پێویـستە ژن خەسـووی خـۆی بەسـەربکاتەوە ئەگـەر لەخانووێکی تر دانیشتبێت، دەبێ هانی مێردەکـەی بـدات بـۆ سەردانی کردنی دایکی، جا ئەگەر خەسوو زانی کە بووکەکـەی بەردەوامـە لـە سـەردانی کردنـی، بـەڵکو مکـوڕە لەسـەرهاتنی مێردی بۆ لای دایکـی، بـۆ نوانـدنی ڕێـزو خۆشەویـستی‌و نزیـك بوونەوە لە خەسووەکەی، لەو کاتەدا خەسـوو هەسـت دەکـات کە ئەم ژنە زۆر باشترە لە کچەکانی.

ڕێز گرتن له تایبه‌تمه‌ندیه‌تی په‌یوه‌ندی نێوان کوڕو دایك:

هه‌رچه‌نده نزیکایه‌تی له‌نێوان ژن‌و مێرد هه‌بێت، ئه‌وا تایبه‌تمه‌ندیه‌ك هه‌یه له په‌یوه‌ندی تایبه‌تی نێوان کوڕو دایك، بۆیه پێویسته له‌سه‌ر ژنه‌که به‌هه‌موو شێوه‌و شێوازێك ڕێز له‌و په‌یوه‌ندییه بگرێت.

جا ئه‌گه‌ر مێرده‌که‌ی قسه‌یه‌کی به‌گوێی دایکی چرپاند، ئه‌وا شتێکی زۆر ناشیرینه، ژنه‌که سوور بێت له‌سه‌ر ئه‌وه‌ی بزانێ مێرده‌که‌ی چی به‌دایکی وتووه، بۆیه ئه‌گه‌ر بینی دایك‌و کوڕ قسه‌و گفتوگۆ له‌گه‌ڵ یه‌کتری ده‌که‌ن دوور له که‌سانی تر، ئه‌وا جێ ی شانازی‌و نواندنی ره‌فتاری جوانه وا زیان لێ بێنێ‌و بزانێ که ئه‌م کاره په‌یوه‌ندی به‌وه‌وه نیه، نایه‌وێ له‌سه‌ر مێرده‌که‌ی پێویست بکات، که ده‌بێ هه‌ر بزانێ باسی چی ده‌کرد له‌گه‌ڵ دایکی، جا ئه‌گه‌ر خه‌سوو زانی ئه‌م ژنه ڕێز له‌م تایبه‌تمه‌ندیه ده‌گرێت، ئه‌وا زیاتر خۆشی ده‌وێت، به‌ڵام به پێچه‌وانه‌وه ئه‌گه‌ر تێبینی ئه‌وه‌ی کرد که بووکه‌که‌ی ده‌ست له‌کاروباریان وه‌رده‌دا، یان هه‌وڵده‌دات نهێنی‌و پرسه تایبه‌تیه‌کان ئاشکرا بکات، بێ ئه‌وه‌ی به‌شدار بێت له‌م مه‌سه‌له‌یه، ئه‌مه‌ش واده‌کات ببێته ئافره‌تێکی خۆتێ

هەڵقولێنەرو بێ ڕێزو مایەی ڕق لێبوونەوەی، بێگومان ئەم کارە لە بەرژەوەندی ئەو ژنە دانیە چونکە دەست تێوردان لە وردو درشتی تایبەت بە پەیوەندیەکانی دایکو کوڕ، وای لێ دەکات بێتە منداڵێکی بێ عەقڵی بچووکو رەفتار بازاڕی، جا کەسایەتیەکی لەم جۆرە ئەگەری ئەوەی هەیە ژیانێکی پڕ لە ناخۆشیو چەرمەسەری بباتە سەر.

دوورکەوتنەوە لەدەست تێوەردان لەکاروباری خەسوو:

ئەگەر پیاوەکە هەوڵیدا لەگەڵ دایکی رێك بکەوێت ئەوا هیچ ڕاست نیە ژنەکەی ڕێگری لە مێردەکەی بکات، چونکە ئەگەر خەسوو هەستی کرد کەژنەکە ڕێ لە کوڕەکەی دەگرێت لەگەڵ دایکی ڕێك کەوێت یان نەهێڵێت هەندێك لە کەلوپەلی بۆ ببات(بەبیانووی ئەوەی کە ماڵەکەیان لەپێشترەو منداڵەکانیان زیاتر پێویستیان بەم شتو مەکەیە).

ئەمەش وا لەخەسوو دەکات رقی هەڵسێ، چونکە کوڕەکەی جەرگی خۆیەتیو ژنەکەش سەبارەت بەو کەسێکی نامۆیە، بۆیە پێویستە ژنەکە مێردەکەی هانبدات لەسەر بەسەرکردنەوەی دایکیو چاودێری بکات لەڕووی دەروونیو بژێوی ژیانی بگرێتە ئەستۆی خۆی.بانگ کردنی خەسوو بۆ هاوڕێ یەتی کردنیان لەهەر گەشتو سەیرانێکدا.

پێویسته لەسەر ژن خەسووەکەی بانگ بکات بۆ ئەوەی لەگەڵیان بەشدار بێت لەوسەردانە یان گەشتەی کە دەیەوێت لەگەڵ مێردەکەیو منداڵەکانی ئەنجامی بدات، بۆ هەر شوێنێكو سەردانی هەر کەسێك بێت لەخۆشەویستانیان، گرنگ بارودۆخی سەردانەکە یان گەشتەکە ڕێ دەدات خەسووەکەی لەگەڵیان بەشدار بێت.

خواردنو کاریگەری بەسەر دڵ:

یەکێك لە ئادابە سەرەیەکان ئەوەیە کە ژن نابێ داوا لە خەسووەکەی بکات چێشت لێ بنێت لەو کاتەی کە دێتە لای، بەڵام ئەگەر خەسوو بۆ خۆی مکوڕ بوو لەسەر ئەمە، ئەوا پێویستە ڕێز لەداواو حەزەکانی بگیرێت، بەڵام ئەگەر ژنەکە چووە ماڵی خەسووی، وا باشە قاپێك خواردن لەگەڵ خۆی ببات کە خەسووەکەی حەزی لێ یە، پێویستە ژنەکە خەسووی ناچار نەکات لەسەر خواردنی ئەو چێشتەی کە لەگەڵ تەمەنی ناگونجێ، یان ناکۆکە لەگەڵ نەخۆشییەکانە، بەڵام هێنانی خواردنێکی بەتامو چێژو چاك، کاریگەرییەکی سیحراوی هەیە لەسەر دڵو دەروون.

خێرایی کردن لە نیشاندانی یارمەتی:

ئەگەر خەسوو خەریکی خاوێن کردنەوەی ماڵەکەی یان ئەنجامدانی کارێك یان ئامادەکردنی خواردن بێت بۆ میوانەکانی یان هەر کارێکی تر، بێ گومان حەزی لێ یە کەسانێك هەبێت تا یارمەتی بدەن، وا باشترە ژنەکە دەست پێشخەری بکات لەپێشکەشکردنی ئەو پەڕی یارمەتیو بەهانا هاتنەوە، بەمەش خەسووەکەی هەست دەکات کە ژنەکە زۆر نزیکە لەدڵی یەوە لە هەر کەسێکی تر، لەژێر سایەی ئاڵو گۆڕی یارمەتیو پشتیوانی یەکتری دەبێتە گەشەی خۆشەویستیو میهرەبانی.

هاندانی منداڵ لەسەر خۆشویستنی داپیرە:

پێویستە ژن منداڵەکانی خۆی لەسەر خۆشویستنی داپیرەو باپیرەیان ڕابهێنێتو دەبێ ڕێزو سەنگیان بۆ دابنرێت، بۆ نموونە بەمنداڵەکەی بڵێ بڕۆ دەستی داپیرە ماچ بکە تۆی خۆش دەوێت، هەروەها دەبێ ژنەکە منداڵەکانی خۆی ڕابهێنێت لەسەر خۆشویستنو ڕێزگرتنی میوانانو خزمانو بەساڵاچووان بێگانان.

دوای سەردانی کردن و بەجێهێشتنی دەبێ ماڵەکە پاک‌و خاوێن بکرێتەوە هەروەکو جاران:

لەوانەیە منداڵ لەماڵی داپیرەیان پشێوی دروست بکەن، لەئەنجامدا ماڵەکە پیس‌و بێ سەرو بەر دەبێ، بە شێوەیەک دەبێتە هۆی بێزاربوونی داپیرە، لێرەدا لەسەر ژنەکە پێویستە بەر لەوەی ماڵەکە بەجێ بهێڵێت خاوێنی بکاتەوە، نەک هەر خاوێن کردنەوە بەڵکو لەجاران جوانتری بکات، چونکە منداڵ حەزیان لەیاری‌و گەرەلاوژەیەو پاشماوەو پیسی یەکان فڕێ دەدەنە شوێنی نەگونجاو، ئەوەش وا لە داپیرە دەکات بێزاری خۆی دەربڕێ یان لەبەر خۆشویستنی بۆ منداڵەکانت دەیشارێتەوە، جا بۆیە پێویستە نەوەکانی داپیرە دڵی داپیرەیان خۆش بکەن، نەک بەپێچەوانەوە ببنە هۆی تورەبوونی یان بێزاربوونی، هەر چەندە ئەگەر ئەو کارەی کە دەیکەن بچووک‌و کەمیش بێت.

* * *

کارکردن لەسەر کەم کردنەوەی هەراو هۆریای منداڵەکان

کەسانی بەساڵاچوو زۆر بێزار دەبن کاتێك گوێ یان لە دەنگێکی بەرز دەبێت، جا ئەو دەنگە چ لەلای منداڵەوەبێت بەهۆی گاڵتەو گەمەیان یان بەهۆی ئامێری کارەبایی، بۆیە پێویستە رێ لە منداڵان بگرن کەهیچ هەراو هۆریاو دەنگە دەنگێك نەکەن، بیانبەنە ناو باخچە یان حەوشەی ماڵ یان دەرەوە، تاکو لەوێ یاریو گاڵتەو گەپ بکەن، بێ ئەوەی ببێتە هۆی بێزاربوونی داپیرە، واباشە ئەوپەڕی راددەی هێمنیو ئارامیو ئۆقرەیی بۆ داپیرەیان برەخسێنن، پێویستە مەبەستی سەردانەکە دڵخۆشی بێت نەك بێزارکردن.

مانەوەی خەسوو زۆرترین کات لەکاتی سەردان

ئەگەر خەسوو سەردانی بووکەکەی کرد، واجوانترە کاتێکی زۆر بمێنێتەوە، بەڵام ئەگەر خۆی داوای کرد بەجێیان بێڵێت، پێویستە بە قسەی شیرینو ڕەفتاری جوان داوای لێ بکرێت کە زۆر زیاتر لەلایان بمێنێتەوە، جا لەو کاتەدا خۆشەویستی خەسوو بۆ بووکی زیاتر دەبێ، دەزانێ بەڕاستی زۆری خۆش دەوێت.

ڕاگرتنی نازی خەسووو گرنگی پێدانی

خەسوو ئافرەتێکی بەتەمەنە، جا هەرچەندە تەمەنی درێژ بێت هەر دەبێ گیانی خۆی بسپێرێتەوە خوای گەورە، پێویستە گوێ لەداواکاریەکانی بگیرێو لە پێش هەموو شتەکانی تر دابنرێت، ئەوەی خەسووش ئارەزووی لێیە زوو داواکاریەکانی جێ بەجێ بکرێت، هەرگیز نابێ ململانێ ی خەسوو بکرێت بەرامبەر داواکاریو ئارەزووەکانی، چونکە خەسوو وەکو هەر مرۆڤێك هەموو دەم هەست دەکات کە هێشتا شایانی ئەوەیە کە ڕێزی لێ بگیرێتو نازی هەلگیرێ، چونکە هێشتا شانازی بە هێزی ڕۆحیو دەسەلاتی مەعنەوی خۆی دەکات.

زەردەخەنە زەردەخەنە دیسان زەردەخەنە

دەبێ ژن خۆی ڕابهێنێت لەسەر ئەوەی کە هەرکاتێك ڕووبەڕووی خەسووی بۆوە، دەبێ بەڕوویکی کراوەو، زەردەخەنەیەکی راستو دروست پێشوازی لێ بکات، چونکە زەردەخەنە خۆشەویستی لەدلّدا دەڕوێنێتو پەیوەندی ساردو سڕو شلەژاو لادەبات، مرۆڤ حەز دەکات بەزەردەخەوە مامەلّە بکات، جا ئەگەر ژنەکە بەزەردەخەنەیەکی ڕاستو دروستانەی

هەڵقوڵاو لە دڵیەوە پێشوازی لە خەسووەکەی کرد ئەوا خەسووی بەزەردەخەیەکی زیاترو بەڕوویێکی زۆر کراوەترو خۆشتر پێشوازی لە بووکی دەکات، ئەم زەردەخەنەیەش ئاسانترین بەختەوەریە، بۆیە دەبێ ژن وا دابنێت کە زۆرشت لە خەسووەکەی فێر دەبێت ئەگەر مامەڵەیەکی چاکی لەگەڵدا بکات، بەڵام ئەگەر هەڵس و کەوتێکی خراپ یان توند یان دوژمندارانەی لەگەڵدا نواند، ئەوا بێ گومان دەبێتە هۆی ئەوەی داهاتوویان حەوانەوەو ئۆقرە بوونی لەدەست بچێت.

ئیسلام وەکو ئاینێکی پاک و شەریعەتێکی پڕ لە لێبوردەیی، فەرمانمان پێ دەکات بە چاکی لەگەڵ گەوران ڕەفتار بکەین، هەر کاتێك باوەڕی ژنەکە قووڵ و ڕاستگۆیانە بێت، ئەوا مامەڵەکردن لەگەڵ خەسووەکەی سەرکەوتووتر دەبێت، نیەت پاکی ژن و باوەڕی بە نموونەی بەرزی ئیسلام دەبێتە هۆی پێشخستنی پەیوەندی لەگەڵ خەسوو و لەگەڵ خەڵکی بە شێوەیەکی گشتی لەپێناو دامەزراندنی ڕەوشت و دەروونێکی پاک.

پوختەی قسە لەو بارەیەوە:

ئەو فەلسەفەیەی کە ئەم سیاسەتەی لەسەر بونیات نراوە بەم شێوەیە لەسەر ئەم بنچینانەی خوارەوە ڕوون کراوەتەوە،

لەسەر بنچینەی قوربانیدان، قوربانی بچوک بۆ گەورە، قوربانی نزم بۆ بەرز، بۆ نموونە ئەو کەسە تەمەن بچووکەی کە لەسەر کورسیەك دانیشتووە لەناو پاسێك پێویستە شوێنەکەی بۆ ئەو بەساڵاچووەی کە بەپێوە وەستاوە چۆڵ بکات، قوربانی کچ بۆ دایکی، کوڕ بۆ باوکی، ژنیش پێویستە قوربانی خەسووەکەی بێت، چونکە قوربانیدان گەوهەری پیاوەتی یەو بەختەوەری لەنێو مرۆڤەکان دەخولقێنێت، جا ئەگەر ژن خۆی دوورگرت لە قوربانی دان، ئەوا ناتوانێ خۆشەویستی مێردەکەی‌و خەسووەکەی بەدەست بهێنێت، باوەڕیشم وایە ئەو جۆرە ژنانە هەرگیز سەرکەوتوونابن.

داهێنان لە ڕێ ی پەسەندکردنی جیاوازی لەگەڵ کەسانی تر

هەریەك لە ئێمە کەسایەتییەکی جیاوازو تێڕوانینێکی تایبەت بەخۆی هەیە بۆ ژیان، هەریەك لە ئێمە شتێکی پێ باشەو لەڕوانگەی تایبەتی خۆیەوە شرۆڤەی کاروبارەکان دەکات، چونکە ئێمە لەسەر ڕێگایەکی دیاریکراو

پەروەردەکراوین‌و فێرکراوین، هەریەك لە ئێمە شێوازێکی تایبەتی هەیە بۆ چارەسەرکردنی ناکۆکیەکان، هەرکەس خاوەن تیۆری تایبەت بەخۆیەتی بۆ لێکدانەوەی هۆکاری ڕووداوەکان، هەروەها هەر کەسێك دەتوانێت ڕەخنە بگرێ‌و هەڵەو کەم‌و کورپیەکان دەست نیشان بکات بە شێوازی بیرکردنەوەو هەڵس‌و کەوتی خەڵکانی تر، هەر کەسێك دەتوانێت بیسەلمێنێت کە تێڕوانیەکەی واقعیە بەهۆی جەخت کردنە سەر هەندێك نموونە کەوا پاڵپشت‌و پشتگیری ئەو قسەیە دەکات کە دەیڵێت یان باوەڕی پێ یەتی واتە هەر کەسێك وا دەبینێ کە تێڕوانینەکەی بۆ ژیان ڕاست‌و لۆژیکەو بەلگەی خۆیان هەیە.

کێشەکە ئەوەیە ئەم کارە کورت نابێتەوە تەنها لەسەر کەسێك، بەڵکو هاوبەشی ژیانمان‌و منداڵەکانمان‌و باوکمان‌و هاوڕێ یانمان‌و دراوسێ یەکانمان‌و هەروەها خەڵکانی تریش تێڕوانینەکانی خۆیان بەڕاست‌و دروست دەزانن، شتێکی سروشتیە پێشبینی لە خەڵکانی تر بکەی تێ نەگەن، لەبەرچی ئەو کاروبارانەی کە تۆ دەیبینی ئەوان وای نابینن؟ ئەوان وا گومان دەبەن هەموو شتێك لە جێ خۆی دەبێ ئەگەر بتوانی وەکو ئەوان بیت.

لەبەرچی هەمووشمان دەیزانین —بێ ئومێدین‌و خەم‌و خەفەتمان هەیە، ئایا لەبەر ئەو جیاوازیە زۆرەیە لەنێوانماندا

هەیە؟ لەبەرچی تورە دەبین لە کەسێك کە دەیناسین‌و خۆشمان دەوێت لەو کاتەی گوزارشت لە بۆچوونی جیاواز یان تێڕوانینی تایبەتی خۆی دەکات یان لێکدانەوەی بۆ شتەکان جیاوازە، یان کاتێك دەبینیێ ئێمە هەڵەین؟

بە بۆچوونی من وەڵامی ئەم پرسیارە زۆر ئاسانە، ئێمە ئەوەمان لەبیرکردووە هەریەکێك لە ئێمە لەڕووی دەروونیەوە لە واقیعێکی جیاواز دەژیێت، هۆکارەکانیش جیاوازن کە کاریگەریان هەیە لەسەر خەڵکانی تر، جا سەردەمی منداڵیم‌و ئەزموونی ژیانم جیاوازە لەگەڵ سەردەمی منداڵی‌و ئەزموونی ژیانی تۆ، بۆیە تێڕوانینی من بۆ ژیان جیاوازە لە تێڕوانینی تۆ، تووڕەبوونی من نابێ هەرگیز کاریگەری بەسەر تۆوە هەبێ، پێچەوانەی ئەمەش ڕاستە سەبارەت بە تۆوە، بۆ ئەوەی زیاتر دڵنیابیت‌و کەمتر شلەژاو بیت، پێویستە بزانی کەوا بوونی جیاوازی سوونەتی ژیانە، لە جیاتی ئەوەی ئەو جیاوازیانە سەرسامت بکات پێویستە فێری پێش بینی کردن‌و پەسەند کردنی بیت، لەجیاتی ئەوەی لەکاتی جیاواز بوونت لەگەڵ ئەو کەسەی خۆشت دەوێت تووشی تووڕەبوون بیت هەوڵدە بەخۆت بڵێ ی "بێگومان ئەو تێڕوانینی تایبەتی خۆی هەیەبۆ ئەم شتە" لەجیاتی ئەوەی هان بدرێیت بۆ ململانێ لەو کاتەی کە لێکدانەوەی تۆ بۆ ڕووداوێك جیاواز دەبێت لەگەڵ لێکدانەوەی کەسێکی تر، هەوڵدە بەخۆشییەوە ئەو ساتانەو

خۆشی یەکانی ئەو سانانە بەبیر خۆت بێنیەوە کە تیایدا ڕێک کەوتووین هەتا ئەگەر سانەکان کەمیش بن.

پەسندکردنی جیاوازی مانای وانی یە تێڕوانینی تۆ گرنگییەکەی کەمترە یان کەمتر ڕاستە. بەڵکو مانای ئەوەیە کە دوو چاری بێ هیوابوون نابیت بەهۆی ئەوەی کە کەسانی تر لەگەڵت هەمیشە ڕێك ناکەون، یان کارەکان وانابینن وەکو ئەوەی تۆ دەیبینی، زۆربەی جاران دەتەوێت دەست بە بۆچوونو بەهاکانی خۆت بگریت، ئەوە مافی خۆتە، بەڵام ئەوە لەبیرمەکە ئەم کارە بۆ نیشاندانی ڕێزگرتنو گوێ گرتنە لەبۆچوونی کەسانی تر.

ئەمەش بڕێکی گەورەی کێشەکان کۆتایی پێ دێنێتو سنوورێك بۆ ئەم ناکۆکیو گفتوگۆیانە دادەنێت لەوانەیە ڕووبدەن، لەزۆربەی حاڵەتەکاتدا ئەو کەسەی تۆ لەگەڵی جیاوازی، هەست بە ڕاددەی ڕێزگرتنی تۆ دەکات ، ئەگەری زۆریشی هەیە زیاتر پەسندی تۆ بکات، سەرەڕای ئەوەش کاتێك ڕادێیت لەسەر مامەڵەکردن بە قسەی شیرین لەگەڵ خەڵکانی تر، خۆت ڕادەبینیەوە کەوا زیاتر گرنگی بەخەڵکو بۆچوونەکانیان دەدەیت، بە شێوەیەك بوونی تۆ لەگەڵیان وایان لێ دەکات ببێ بە سەرچاوەیەك بۆ متمانەو حەوانەوە، لەمەودوا فێردەبیست کەباشترین ئەو شتانەی هەیانە وەربگریت، ڕێگایان پێ بدەیت ئەوانیش باشترین شت لای تۆ

وەربگرن، بەم شێوەیە هەمووان بۆ لای خۆت ڕادەکێشی.

ئەو گۆڕانکاریە بە بۆچوونی زۆرێک یارمەتی هاوسەرانو هاوڕێ یانو پەیوەندی یە خێزانیەکانیان داوە، جا بەخۆشم ئەمەم بینیوە.

ئەم کارەش هیچ زەحمەتێکی تێدانیە، هەروەکو برێکی زۆر لە چێژوو خۆشی هەڵدەگریت، لە ئەمڕۆوە دەست پێ بکە بە پەسەندکردنی جیاوازی، ئەمەش ماندووبوونی دەوێت شایەنی ئەو ماندووبوونو هەوڵدانەیە.

پلەو پایەی خۆت دامەبەزێنە خوارەوە

جێ ی داخە کە ڕێژەیەکی زۆر لە ئێمە خووێکی نێگەتیڤی هەیە، ئەویش بریتییە لە دابەزینی ڕێزو پایەو ڕەخنەگرتنی زێدەڕۆ لەخۆمان، وەکو ئەوەی کە دەڵێین سوودو کەلکم نییە یان من هیچ شتێکی باش ناکەم، کێشەی خۆشکاندنەوەکە لەوەدا خۆی دەبینێتەوە کە تۆ هەمیشە دووپاتی ئەو شتە دەکەیەوە کە بەدوای دادەچێت، کەچی بیرناکەیەوە لەشتە باشەکانی خۆت، یان ئایا چەند ئەدگاری باشت هەیە؟ بەشێوەیەک ئێمە ئارەزوومان زیاتر بەرەو دۆزینەوەی شتێکە کە وا گریمان دەکەین ڕاستە، بێ ئەوەی لەو گریمانە بکۆڵینەوەو بزانین چۆن پەیدا بووە، چونکە بیرکردنەوەمان هەمیشە بەلای ئەوەدا دەڕوات کەسیفەتێکی شەرعی بداتە ئەو

کارانەی دەیکەین.

جا ئەگەر ئاگایی خۆت بۆ نموونە خستە سەر ئەو پێنج رەتلەی دوایی لەشت زیادی کردووە، پێت وابێ ئەو کێشەیە کەم نابێتەوە بۆیە بەردەوام بیرو هۆشت لەسەر زیادبوونی کێشەکەتەو خەریکی پێوانی ناوقەدی خۆتی هەرگیز سەرسام نابیت، بەشێوەیەکی گشتی لە تەندروستی یەکی باشی، هەروەها رێز لەو راستیەش ناگریت، یان ئەگەر بەخۆت بڵێی "تۆ رقت لە کۆبوونەوەی گشتی خێزانە" ئەوا تۆ هەمیشە ئارەزووی گەران بەدوای بەڵگە دەکەی وای دەبینیەوە بەردەوام هەست بە ناشادی دەکەیت لەهەموو کۆبوونەوەیەکی خێزانی.

لەجیاتی ئەوەی تامو چێژ وەرگری لە بینینی ئەندامانی خێزانەکەت کە تۆیان خۆش دەوێت،کەچی ئارەزووی تۆ بۆ دەنگە زلو زوڵاڵەکەی پوورە (سارە) دەچێت، حەزی برایەکانت بەرەو خۆ دەرخستنو شانازی بەخۆکردنە، یان تۆ جەخت کردنەوەکەت لەسەر یەکێك لەئەندامانی خێزانەکەتو رەخنەی لێ دەگری، چونکە زۆر حەز بە خۆهەڵکێشان دەکات، ئەم جۆرە حاڵەتانە لەراستیدا هەرگیز بەختەوەرت ناکەن، چونکە دەبێ بزانی کەوا خێزانەکت بە شێوەیەکی گشتی پێکهاتووە لە کۆمەڵێك خزمی باشو چاك، بۆیە

لەمەودوا دەزانی ئەگەر لەپلەو پایەی خۆت کەم کردۆتەوە لەبەرهەر هۆیەك بێت ئەوا دەتوانیت هەمووکات بەڵگە لەسەر ڕاستگۆییت بدۆزیەوە، ئەو کارەش ڕەنگە وا لەتۆ بکات بەشداری بکەیت لە کەم کردنەوەی ڕێزگرتنی خودو زیادبوونی هەستی نێگەتیفی.

بەکەم کردنەوەی پلەو پایەکەت ئەوا کەمو کورپیەکانت زیاتر دەبن بەبێ چاکسازی کردنیان، ئەمەش بەهۆی گرنگی دانو بەکارهێنانی وزەیەکی زۆر، کە پێویست ناکات بۆ سەرجەم بیرو بۆچوونە هەڵەکانی خۆت، بێ ئەوەی ئەوە ڕاست بێت، لێرە پرسێکی گرنگ هەیە کە پێویستە ئاگاداری بیت ئەویش کاتێك کارێکی وا دەکەی و دڵنیای کەوا ئەگەری یەك ئەنجام هەیە، ئەمەش بە تێڕوانینو هەستێکی زۆر نێگەتیڤانە، کەمتر ڕێزگرتنی بەخششەکانی ژیانە، ئەو بەخششانەی جوانن، کەمکردنەوەی ڕێزو پایەی خۆت ڕەنگە وا لە تۆ بکات بەشێوەیەك بۆ خەڵکانی تر وا دەردەکەویێ تۆ هەست بە جۆرێك لەقوربانی بکەیت.

ئەو کەسانەی هەمیشە ڕێزو پایەی خۆیان دادەبەزێنن، خەڵکی وایان دەبینن، ئەو کەسانە زۆر سکاڵا دەکەن، بۆیە ڕێزو پلەو پایە دانان بۆ ژیانیان قەرەبوویان دەکاتەوە.

واز بێنە لەو پەندو نموونانەی کە بۆ منداڵو خێزانو

برادەرەكانت دەهێنیەوە، ئومێدەوارم توانیبم قەناعەتم پێ كردبی كەوا كەم كردنەوەی پلەو پایەكەت بە فیكرەیەكی خراپ دادەنرێتو سەرەنجامێكی خراپو زیان بەخشی دەبێت.

ئاشكرایە هەریەك لە ئێمە ئارەزووی ئەوە دەكات لایەنەكانی كەسێتی خۆی چاك بكات، بێگومان ئەمەش بەوە دێتە دی بۆ نموونە دەبێ زۆر ئارامو لەسەر خۆبم، چونكە هەندێ جار هەست دەكەم زێدەڕۆیی دەكەم لە كاردانەوەكاندا، هەروەها زوو بێزاردەبم ئەوەش مانای ئەوە نیە كە دەروونی خۆم ئازار بدەمو زیانی پێ بگەیەنم، بەڵكو تەنها ئەوەیە دان بنێم بەوەی دوورم لە پلەی كامل بوون.

گرنگ ئەوەیە بزانم ئەو دەرفەتەم لە بەردەم ماوە بۆ باشتركردنو بەهێز كردنی كەسێتیم ئەویش لەڕێی پابەندبوونی بەردەوام بە كاركردن بەرەو هێنانەدی ئارامیو خۆڕاگری، ئەوەش باشترین شێوازە یارمەتیم دەدات، هەر كاتێك لێ بووردەو بەئارام بم لەگەڵ دەروونی خۆم، ئەوەندە ئاسانتر بەردەوام دەبم لەهێنانەدی زیاتری ئارمیو خۆڕاگری وەهەروەها زیاتر پەسەندی پارێزگاری كردنی ئارامیم دەكەم لەگەڵ كەسانی تر.

هەر چەندە ئەو پرسیارانەی لە پێناویدا كاری بۆ دەكەی، هەرچەند ئەو شتەی ئارەزووی باشتر كردنی لەدەروونی خۆتی بۆ دەكەی، دەبێ بزانی ئەمە لە نێو خراپترینی ئەو

کارانەیــە کــە دەتــوانی بیکــەیت ئــەویش بــریتی یــە لــە سەرکۆنەکردن و رەخنەگرتن لەدەروونی خۆت.

جا بادەست پێ بکەین وهەوڵی باشـترکردنی بدەو دان بە خاڵە لاوازەکانـت دابنێ، ئـەوەی لـە تواناتدایـە ئـەنجامی بدە تاکو دەروونی خۆت چارەسەرو بەهێزی بکەی، بەڵام نەرم بە لەگەڵ دەروونت، لەبەرامبەر خەڵکی تر خۆت مەشکێنەوە، تـا ئەو کاتەی کەم و کورِ یەکان لەخۆتدا دەبینیـەوە، کـەس حـەز ناکـات گـوێ لـەو قـسانەت بگـرێ کـە دەبنــە مایـەی کـەم کردنـەوەی رێـزو پلـەو پایـەت، هیـوادارم زانیبێـت کـەوا ئـەم خەسڵەتە چەند تێکدەرە لەواقیعدا، بۆیە با بەسەریدا زاڵ بین، هەرچـــەندە کـــەس ناگاتەپلـــەی کامـــل بـــوون، بـــەڵام خۆشکاندنەوەش نابێتە چارەسەری ئەم واقیعە.

داهێنان بەهۆی سورِانەوە

رێگای (تێك ئاڵان) لەرێگا نـوێ یەکانـە بـۆ لـەدایك بـوونی فیکری داهێنان، بۆ شکاندن و گۆرِانکـاری زۆر لـە چـەمکەکان و قەناعەتەکان و هەڵوێستە نەگونجاوەکان، پێویستە بگەرِێینەوە بـۆ چـەمکی بنـەرِەتی و فەرمانەکـەی یـان ئـەو مەبەستەی لەپێناویدا سەری هەڵداوە، یان ئەو بارودۆخـەی ئـەو کات باڵا دەست بووە، بەم شێوەیە دەتوانین لەگەڵ فیکرە نوێیەکاندا

لێی بسوڕێینەوە کە ئەمەش یارمەتیدەرە لەسەر گۆڕانکاری چەمکەکە لەجیاتی ئەوەی چاوەڕوانی پەرەسەندنی بکەین.

سەرەڕای ئەوەی وادیارە چێ ئەم شێوازە ئاسان بێت، بەڵام لەکاتی جێ بەجێ کردنی زۆر زەحمەت دەبێ، چونکە زۆرێك لەو کارانەی پەسندکراون تێبینییان ناکەین، چونکە ئاسان دەردەکەون، تەنها ئەوە بەس نیە، ئێمە هۆشیاریمان بەهەڵوێستەکە یان سەرجەم کێشەکە هەبێ، بەڵکو گرنگتر لەمە بریتییە لەزەق کردنەوەی هەندێك لەلایەنەکان و گوزارشت لێ کردنیان بە شێوەی زارەکی.

تەکنیکی سوڕانەوە ڕادەوەستێتە سەر توانای بیرمەندەکە لەسەر ئەوەی کەزۆر وردبێ لەوەی دەیەوێت کە لەگەڵی تێك بناڵێت، تەکنیکی تێك ئالان بەم هەنگاوانەی خوارەوە تێ دەپەڕێت:

١-دیاری کردنی بابەتەکەو پاشان دیاری کردنی ئەو ئامانجەی کە دەمانەوێت بیهێنینە دی.

٢-دیاری کردنی ئەو کارانەی کە ئاشکراو هەست پێکراون لەو بابەتە یان لەو پرسەدا.

٣-خوێندنەوەی ئەو بارودۆخەی بووەتە هۆی هەڵبژاردنی ئەم چەمکە یان پێ ڕازی بوونی یان بڕیارلەسەردانی، بەمانایەکی تر خوێندنەوەی ڕێو شوێنی بڕیارە وەرگیراوەکان و ڕای

بوونە ئاشكراكانو كارە يەكلايى كراوەكان.

٤-تێك ئالآن سەبارەت بەو كارە پەسەند كراوانەو هەوڵدان بۆ گۆڕينيانو دەركردنى فيكرى نوێى داهێنانى.

بۆ نموونە ئەگەر بمانەوێ لێكۆڵينەوە لە بابەتى سيستمى بەرزكردنەوەى پلە (الترقية) لەدامو دەزگايەك بكەين بە ئامانجى دۆزينەوەى رێگايەكى داهێنانى نوێ لەسيستمى بەرزكردنەوە، جا پاش لێكۆڵينەوەى كارەكانو چەمكە پەسەندكراوەكان كە لەم سيستمە بە كارهاتووە، دەركەوتووە كە :

١-هاوڵاتيان بۆ بەرزكردنەوە بەپێشدەخرێن.

٢- رەپێش خستن بۆ كۆنترينيانە.

٣-بەرزبوونەوە لەكاتى بوونى پۆستى بەتاڵ دەبێت.

پاش ديارى كردنى كارەچارەسەركراوەكان دەتوانرێ سوڕانەوە لەگەڵ هەنديكيان يان هەموويان بكرێت، بۆ نموونە دەتوانرێ سيستەمەكە هەمواربكرێت لەو شوێنەى پلە بەرزكردنەوە هەبێت.

بەڵێ...... هەروەها

خەڵکی وا ڕاهاتوون لەکاتی گوێ بیستنی فکرەیەکی نوێ ئەوا شێوازی (بەڵێ.....هەروەها) بەکاردهێنێت، بەو مانایەی ئەو فیکرەیە نوێ یە، بەڵام کەم و کوڕی ئاواو ئاوای هەیە یان خراپیەکانی ئاواو ئاوایە، بەمانایەکی تر ئەوان زیاتر جەخت دەکەنە سەر نیگەتیڤەکانی فیکرەکە، یان بەشێوەیەکی پوختکراو ڕەتی دەکەنەوە، بێ گومان ئەم شێوازە دەبێتە هۆی دەم بەستنی زۆرێك لەخەڵکی لە دەرکردنی فیکری نوێ، هەروەها دەبێتە هۆی کوشتنی هەندێك لەو فیکرە باشانەی ساوان و تازەنە.

باشترین شێوازی داهێنان لەمامەڵەکردنمان لەگەڵ فیکرە نوێ و نامۆیەکان بریتی یە لە بەکارهێنانی شێوازی(بەڵێ.... هەروەها)، ئەم شێوازە جیاوازە لە نێوان(بەڵێ.....بەڵام) چونکە ئەم ڕێگایە جەخت ناکاتە سەر لایەنە نێگەتیڤەکان بەڵکو داوای فیکری نوێ ی تر دەکات بێ ئەوەی ڕەتی فیکرەکە بکاتەوە یان جەخت لە نێگەتیڤەکانی بکات، بەم شێوەیە دەری دەبڕێت: بەڵێ پاڵپشتیت دەکەم لەو فیکرەیە بەڵام چ فیکرەیەکی نوێت لەلایە یان لە لاتانە. ئەمەش بۆ ئەوەی تاکو هەموو فیکرەکان کەمارۆبداو پاشان

گونجاوترینیــان هەڵبــژێریت بــێ ئــەوەی فیکرەیــەك یــان بۆچـوونێکی تـازە بوورژێنێـت، ئەمـەش ڕێگایـەکی داهێنانـەی نوێی یە هەوڵدە تاقی بکەیەوە، بە پشتیوانی خوای گەورە سوودو قازانجەکانی دەبینی.

هەڵسەنگاندن لە ڕێی حەوت پرسیارەوە

تــاکو فیکــرەی داهێنــان ســەرکەوتوویی‌و لــە فیکــرەوە بگوازرێتــەوە بـۆ واقیعێکـی بەسـوودو هەسـت پێکـراو، دەبـێ ڕەچـاوی ژمارەیـەك لـەکاری گـرنگ بکرێـت، کـە دەتوانێـت بەهۆیەوە هەڵسەگاندنی فیکری داهێنان بکەین، ئەو کارانەش دەتــوانرێ دابرێـژرێت بەشـێوەی حـەوت پرسـیار، ئـەوانیش بریتین لە:

١-ئایا ئەو فیکرەیە ڕاستە فیکرەیەکی داهێنانەیە؟ ئایا هیچ پەرەپێدانێك بۆ فیکرەی کۆن هەیە یان فیکرییەکی نوێ هەیە هەرچەندە سادەو بچووکیش بێت؟

٢-ئایا ئەو فیکرەیە سوودو قازانج هەیە، وەکو:
(بەرزکردنــەوەی ئاســتی جــۆر، زیــادکردنی بەرهــەم، کەمکردنەوەی بڕی تێچوو، کورت کردنەوەی کات، ئاسانکردنی ڕێ‌و شوێنەکان، خزمەتگوزاری باشتر......هتد).

٣-ئایا ئـەو فیکرەیە دەکرێ لەلایـەن کەسـانی تـر پەسـەند بکرێت؟ یان ئایا دەتوانێت ڕازیان بکات؟

٤-ئایا توانا مرۆیی‌و ماددیە پێویستیەکان دابین دەکرێت بۆ

هاتنەدی ئەو فیکرەیە؟
٥-ئایا هیچ خراپیو مەترسیەك لەو فیکرەیە سەرهەڵدەدات؟ کە خراپیەکانی فیکرەکە گەورەترە لە چالاکیو سوودەکانی.
٦-ئایا هیچ شتێکی وروژێنەر لە فیکرەکەدا هەیە؟
٧-ئایا فیکرەکە واقیعیە؟ واتە ئایا دەتوانیٚ لەمەیدانی واقیعیدا جیٚ بەجیٚ بکرێت.

ڕاهێنان

تاکویٚ تو داهێنەریت؟

پاش هەر دەستەواژەیەك لەو دەستەواژانەی خوارەوە ئامـاژە بدە بەڕاددەی ڕازی بوونت لەسەریان.

١-زۆر ڕازیم.
٢- ڕازیم
٣-تا راددەیەك یان نازانم.
٤-رازی نیم.
٥-زۆر ناڕازیم

"هەوڵ مەدە بزانی کەسی داهێنەر چۆن وەڵام دەداتـەوە، بـەڵکو وەڵامەکانت بەڕاستی بدەرەوە، چونکە هەڵسەنگاندنەکە لەتووەیەو بۆ تۆیە"

١-بەردەوام کاردەکەم، دڵنیام کە ڕێوشوێنی ڕاستم گرتۆتە بەر بۆ چارەسەرکردنی ئەو کێشەیەی ڕووبەڕووم دەبێتەوە.

٢-بەفیرۆ دانی کاتە ئەگەر پرسیارێك بکەم لەسەرەتادا بزانم وەلامێکی راشکاو یان راست نەدرێمەوە.

٣-باوەڕم وایە بەرنامەی لۆژیکیو پلە پلەیی باشترین رێگایە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان.

٤- واهەست دەکەم هەندێ جار کە گوزارشت لە بۆچوونەکان دەکەم، دەبێتە هۆی بێزاربوونی خەڵکانێك.

٥-زۆر مکوڕم لەسەر زانینی چۆنیەتی هەڵسەنگاندنی خەلکی بۆ من.

٦-هەست دەکەم بەشداریەکی تایبەتیم هەیە پێشکەشی جیهانی بکەم.

٧-ئەوکارە دەکەم کە باوەڕم پیێ ی هەیە، گرنگترین کاریش لای من ئەوەیە هەوڵدەم ڕەزامەندی خەڵکی بەدەست بهێنم.

٨- ئەوانەی وا خۆیان نیشان دەدەن دڵنیان لەکارەکانیان رێزی من لەدەست دەدەن.

٩-دەتوانم بۆ ماوەیەکی درێژ مامەڵە لەگەڵ کێشە سەختەکان بکەم.

١٠-هەندێ جار جۆشو خرۆشێکی زۆرم هەیە بەرامبەر هەندێ کاروبار.

١١-زۆربەی جاران باشترین فیکرەم دەست دەکەوێت لەو کاتەی کە بێ ئیشمو هیچ کارێك ناکەم.

١٢-پشت دەبەستم بەهەستو سۆزی ناوەخۆم بۆ جیاکردنەوەی نێوان راستیو چەوتی لەکاتی دەستپێشخەری کردن بۆ

چارەسەرکردنی کێشەیەک.

١٣-لەکاتی چارەسەرکردنی کێشەیەک، بەشێوەیەکی خێرا کاردەکەم لەکاتی شی کردنەوەی کێشەکە؛ بەلام لەکاتی کۆکردنەوەو پۆلێن کردنی زانیاریەکان، کە لەسەر کێشەکە دەستم کەوتووە بەهێواشی کاردەکەم.

١٤-حەز بەو ئارەزووانە دەکەم کە پەیوەستن بە کۆکردنەوەی شتەکان.

١٥-خەیاڵ کردن یارمەتیم دەدات وەکو هاندەرێک بۆ زۆرێک لەو پرۆژانەی کە زۆر گرنگن.

١٦-ئەگەر بدەست من بوایە کارێك هەبێ هەڵبژێرم، ئەوا ئەوەیان بە باشتر دادەنێم کەببم بە پزیشك لەوەی کەببم بە گەریدە.

١٧-دەتوانم بەئاسانی مامەڵە لەگەڵ ئەو خەڵکانە بکەم کە وەکو من سەر بە هەمان چینی ئابووریو کۆمەلایەتین.

١٨-برێکی زۆرترم لە هەستکردن بەجوانی هەیە.

١٩- هەستە ناوخۆیی یەکان پشتیان پێ نابەسترێت بۆ چارەسەر کردنی کێشەکان.

٢٠-لەلای من ئەوە گرنگە کەفیکرەیەکی نوێ پێشکەش بکەم زیاتر لەوەی هەوڵدەم بۆ بەدەستهێنانی ڕەزامەندی خەڵکی لەسەر ئەم فیکرەیە.

٢١-ئارەزووی دوورکەوتنەوەی ئەو هەڵوێستانە دەکەم کەوام لێ دەکات نامۆبم لەلایەن خەڵکی.

٢٢-لەکاتی هەڵسەنگاندنی زانیاریەکان زیاتر سەرچاوەکانیان

لەلای من گرنگترە نەك ناوەڕۆكەكانیان.

٢٣-ئەو كەسانەم خۆش دەوێت كەبەدوای دروشمی (كاركردن پێش رابواردن) دەكەون.

٢٤- ڕێزگرتن لەخۆت گرنگترە لەڕێزی خەڵكی.

٢٥-هەست دەكەم ئەوانەی بەرەو كامل بوون تەقەللا دەدەن كەسانی ژیرو دانا نین.

٢٦-حەزم لەوكارەیە كاریگەری بەسەر خەڵكانەوە هەیە.

٢٧-ئەوەی بەلای منەوە گرنگە هەموو شتێك شوێنی هەبێت، هەموو شتێك لە شوێنێكی ڕاست بێت.

٢٨-ئەوانەی ئارەزووی هێنانەكایەی فیكرەی نامۆ دەكەن، كەسانی ناكردەیین.

٢٩-چێژ وەردەگرم لە بەفیڕۆدانی كات لەگەڵ فیكرە نوێ یەكان، هەر چەندە سوودیشی نەبێت.

٣٠-ئەو ڕێگایەی كە بۆ چارەسەركردنی كێشەیەك گرتومەتەبەر ئەگەر بەرهەمی نەبوو...دەتوانم خێرا ڕێگای بیركردنەوەم بگۆڕم.

٣١-حەز ناكەم پرسیارێك بكەم كە نەفامی من دەربخات.

٣٢-دەتوام ئارەزووەكانی خۆم بگۆڕم بۆ گونجاندنی لەگەڵ ئەو كارەی كە دەیكەم زیاتر لە گۆڕینی ئەو كارەی كە دەگونجێت لەگەڵ ئارەزووەكانم.

٣٣-دەستەوسانی لە چارەسەركردنی كێشەیەك زۆربەی جاران دەگەڕێتەوە بۆ بەهەڵە پرسیاركردن.

٣٤-زۆربەی جاران دەتوانم پێشبینی چارەسەر كردنی ئەو كێشانە

بکەم کە ڕووبەڕووم دەبنەوە.

٣٥-شی کردنەوەی ئەنجامە سەرنەکەوتووەکان دەچێتە بازنەی کات بەفیڕۆدان.

٣٦-تەنها بیرمەندە ناڕۆشنەکان پەنا دەبەنە بەر خواستن‌و لێکچوواندنەکان.

٣٧-هەندێ جار چێژ وەردەگرم لە بینینی فیلمی بلیمەتی تاوانباران لە دراماکانی تەلەفزیۆن، بەڕاددەیەك هیوا دەخوازم کە دەستگیر نەکرێن.

٣٨-زۆربەی جاران دەست دەکەم بە چارەسەر کردنی کێشەیەك بەر لەوەی دیاری بکەم یان گوزارشتی لێ بکەم.

٣٩- زۆربەی جاران شتەکان لەبیر دەکەم وەکو ناوەکان‌و شەقامەکان‌و ڕێگا خێراکان‌و شارە بچووکەکان...هتد.

٤٠-هەست دەکەم کەوا کاری فورس هۆکارێکی سەرەکی بە بۆ سەرکەوتن.

٤١-دانانی من وەکو ئەندامێکی پەسندکراو لە تیمێك بەلای منەوە کارێکی گرنگە.

٤٢-دەزانم چۆن هەست‌و سۆزی ناوخۆم ڕێك دەخەم.

٤٣-دەروونم بەکەسێکی بەرپرسیار دادەنێم‌و پشتی پێ دەبەستم.

٤٤-رقم لەو کارانەیە کە ناڕۆشن‌و دوورن لەڕاستی.

٤٥-کاری بەکۆمەڵیم لەگەڵ خەڵکی پێ باشترە لەکاری تاکی.

٤٦- زۆربەی کێشەی ئەو خەڵکە ئەوەیە، کارەکان زۆر بە جیددی وەردەگرن لەوەی کە پێویستە.

٤٧–زۆر بیر لە کێشەکانم دەکەمەوە و ناتوانم وازی لێ بهێنم.

٤٨–دەتوانم واز لە چنگ کەوتنی خێراو حەوانەوە بهێنم لەپێناو گەیشتن بەئامانجەکانم.

٤٩–ئەگەر مامۆستای زانکۆ بوومایە ئەو وانانەم دەوتەوە کە لەسەر ڕاستیەکان دامەزراون، نەك ئەوانەی کە بایەخ بە فیکری تیۆری دەدەن.

٥٠– زۆر بیر لەنهێنییەکانی ژیان دەکەمەوە.

بەرنامەی کتێبخانە
بەخۆرایی

ڕێنمایی تایبەت بۆ وەڵامەکان

ـۆ ئەوەی سەرژمێری وەڵامەکان بکەی، ئەوا بەپێ ی ئەو نەخشەیەی ـەخوارەوە هاتووە، نمرەکەی بخە ناو بازنەیەکو پاشان نمرەکان ۆبکەرەوە.

ژمارە	(أ) زۆر ڕازیم	(ب) ڕازیم	(ج) تا ڕادەیەك یان ناڕازیم	(د) ڕازی نیم	(هـ) زۆر ناڕازیم
١.	٢-	١-	سفر	١+	٢+
٢.	٢-	١-	سفر	١+	٢+
٣.	٢-	١-	سفر	١+	٢+
٤.	٢+	١+	سفر	١-	٢-
٥.	٢-	١-	سفر	١+	٢+
٦.	٢+	١+	سفر	١-	٢-
٧.	٢+	١+	سفر	١-	٢-
٨.	٢-	١-	سفر	١+	٢+
٩.	٢+	١+	سفر	١-	٢-
١٠.	٢+	١+	سفر	١-	٢-
١١.	٢+	١+	سفر	١-	٢-
١٢.	٢+	١+	سفر	١-	٢-
١٣.	٢-	١-	سفر	١+	٢+
١٤.	٢-	١-	سفر	١+	٢+
١٥.	٢+	١+	سفر	١-	٢-
١٦.	٢-	١-	سفر	١+	٢+
١٧.	٢-	١-	سفر	١+	٢+
١٨.	٢+	١+	سفر	١-	٢-
١٩.	٢-	١+	سفر	١-	٢+
٢٠.	٢+	١+	سفر	١-	٢-
٢١.	٢-	١-	سفر	١+	٢+
٢٢.	٢-	١-	سفر	١+	٢+

۲۳	۲-	۱-	سفر	۱+	۲+
۲٤	۲+	۱+	سفر	۱-	۲-
۲٥	۲-	۱-	سفر	۱+	۲+
۲٦	۲-	۱-	سفر	۱+	۲+
۲۷	۲-	۱-	سفر	۱+	۲+
۲۸	۲-	۱-	سفر	۱+	۲+
۲۹	۲+	۱+	سفر	۱-	۲-
۳۰	۲+	۱+	سفر	۱-	۲-
۳۱	۲-	۱-	سفر	۱+	۲+
۳۲	۲-	۱-	سفر	۱+	۲+
۳۳	۲+	۱+	سفر	۱-	۲-
۳٤	۲+	۱+	سفر	۱-	۲-
۳٥	۲-	۱-	سفر	۱+	۲+
۳٦	۲-	۱-	سفر	۱+	۲+
۳۷	۲+	۱+	سفر	۱-	۲-
۳۸	۲+	۱+	سفر	۱-	۲-
۳۹	۲+	۱+	سفر	۱-	۲-
٤۰	۲+	۱+	سفر	۱-	۲-
٤۱	۲-	۱-	سفر	۱+	۲+
٤۲	۲-	۱-	سفر	۱+	۲+
٤۳	۲-	۱-	سفر	۱+	۲+
٤٤	۲-	۱-	سفر	۱+	۲+
٤٥	۲-	۱-	سفر	۱+	۲+
٤٦	۲+	۱+	سفر	۱-	۲-
٤۷	۲+	۱+	سفر	۱+	۲+
٤۸	۲+	۱+	سفر	۱-	۲-
٤۹	۲-	۱-	سفر	۱+	۲+
٥۰	۲+	۱+	سفر	۱-	۲-

کۆی گشتی:

سەیری راڤەی راهێنانەکە بکە، بەلام دوای تەواو بوونی وەلامەکان‌و ژمارکردنی نمرەکان.

راڤەی ڕاهێنان (تا چ ڕاددەیەك تۆ داهێنەری؟)

-کەسێکی پێشکەوتوو لە داهێنان	لە+٧١ تا +١٠٠
-کەسێکی زۆر داهێنەری	لە +٤١ تا + ٧٠
-کەسێکی داهێنەری	لە +١١ تا +٤٠
-کەسێکی مام ناوەندی لە داهێنان	لە -٢٠ تا +١٠
-کەسێکی لاوازی لە داهێنان	لە -٥٠ تا ٢١
-کە سێکی داهێنەرنیت	لە -٧٥ تا -٥١
-کەسێکی بەرهەلستکاری داهێنانی	لە -٧٦ تا -١٠٠

پێنج ستراتیجیەکان بۆ بەڕێوەبردنی داهێنان

بۆ ئەوەی هەر دامودەزگایەك لە بەڕێوەبەردنی پرۆسەی داهێناندا سەرکەوتوو بێت، بێگومان دەبێ ئاوڕ لەم پێنج ستراتیجیەتە بداتەوە:

١-داهێنان بەیەکێك لە داهاتە سەرەکی یەکان دادەنرێت کە پێویستە لە لایەن کارگێڕیەوە بەڕێوە بچێت، دەنا دەبێ

پرۆسەی داهێنان بۆ ڕێکەوت بەجێ بهێڵدرێت.

٢-پێویستە باوەڕت بەوە هەبێت کە هەموو تاکەکان توانای داهێنانیان هەیە.

٣-پرۆسەی داهێنان بۆ تاکەکان بەکارێکی ڕوونو ئاسان دابنێ، لەگەڵ پێویست بوونی دڵنیابوونیان بە توانای داهێنانیان و مەشق کردن لەسەریان .

٤-ئاراستە کردنی پرۆسەی داهێنان بۆ ئەوەی بێتە یەکێك لە کۆکەرەوە سەرەکییەکانی ستراتیجیەتی کارکردن.

٥-بەرپاکردنو دروست کردنی ژینگەیەکی ڕۆشنبیری ئەوتۆ، کە ببێتە هۆی بەرزبوونەوەی پێگەو بەهای داهێنان لەدامودەزگاکەدا، ئەوەش لەمیانەی جێبەجێ کردنی پرۆسەی داهێنان بە شێوەیەکی باش، هەروەها یەکسان کردنی کارامەیی داهێنان بە داهێنانەکانی تری خوازراو. داهێنان بەگرنگترین پێوەرەکانی باشی کارکردنو توانستی فەرمانبەر دادەنرێت، سەرەڕای دابینکردنی هاندەری ماددیو مەعنەوەی بۆ داهێنەران.

۸

هەولێر -